目　录

人类面对灾难的心理安慰

——青岛大学演讲

『 2014年6月21日 』

主持人：

尊贵的索达吉堪布您好。各位嘉宾、各位朋友，大家下午好。

在这样一个吉祥的日子，欢迎各位来参加这次聚会。今天，我们很荣幸地邀请到喇荣五明佛学院的索达吉堪布，为我们讲解人类如何面对灾难以及其他各种困境。在尊贵的堪布演讲之前，先有请心理学院院长致欢迎辞。

心理学院院长：

今天，我们很荣幸地邀请到索达吉堪布为我们作演讲。在这里，请允许我代表青岛大学师范学院、心理学院的师生

以及在座的各位朋友，对堪布的到来表达诚挚的欢迎，同时也向参与邀请堪布的红会领导以及各界朋友表示感谢，向筹备本次讲座的各位志愿者表示感谢。

西方心理学主流学派在理论和实践中都融合了东方文化，尤其是佛学的许多概念。国内也有越来越多的心理学专家受西方心理学与佛学结合的影响，开始正视佛学的智慧。而对于佛学来说，也需要融入现代社会的潮流。因此佛学与心理学的结合，为佛学在当今社会服务大众营造了良好的机缘；心理学与佛学的结合，也为心理学的深入研究打开了崭新之路。

索达吉堪布在佛学领域具有丰富的教学和修行经验，是国内最早把心理学引荐到佛教教学中的佛教界老师之一。今天堪布的演讲主题是“人类面对灾难的心理安慰”，我相信堪布一定会给我们带来全面、深刻、触动心灵的指导。

下面以热烈的掌声欢迎索达吉堪布为我们授课——



非常感谢院长让我们有这样一个交流机会。之前听院长谈及青岛大学有些师生参与汶川地震灾后心理疏导与安慰的事迹，确实非常感人。我本人，一方面对于到学校里作交流很感兴趣，另一方面，对于做帮助他人的慈善之事很有意乐，再者，对于心理学也颇有兴趣。所以，今天在座的各位多多少少跟我有共同爱好，那么我就以随意的方式，跟大家谈一谈“人类面对灾难的心理安慰”。

一、灾难并不遥远

对于今天的话题，在座的或许思考过，或许没有，不过如今的世界确实多灾多难：自然灾害一年比一年频繁，人们身心上的灾难也层出不穷。

“转型期”的危机

作为大学生，一方面生活得非常单纯、快乐，另一方面也即将面临种种挑战，如果没有接受过良好的心理教育，也许就难以应对。

为什么这么讲呢？因为大学生一旦步入社会，走上工作岗位，就需要面对形形色色的人，处理各种各样的关系——如果成为医生，就需要处理与医院领导、患者的关系，还需要熟练掌握医学技能；如果成为教师，就需要处理与校领导、学生以及家长的关系，还需要承担授课任务……与此同时，很多大学毕业生也开始成家生子，为人父母，肩上的担子更重了，同时又要寻找人生定位、工作定位，如果读书时没有做好心理准备，到时可能就会手足无措。我看到很多年轻人面对这种境况，好像熬不过去、马上要崩溃了，这样确实人生中已经出现了“灾难”。

因此我觉得，大学以及中学很有必要对学生进行生活预演教育——模拟未来的生活，让学生扮演一个角色，比如一家之主，看看如何应对。

在美国和德国的中学、小学以及幼儿园里，都有心理健康课，教导学生如何面对人生的很多问题，诸如人生的挫折乃至未来的死亡。可是我们这里的大多数学校，只是单纯地传授专业知识，很少教导此外的道理，比如如何孝顺长辈、如何培养爱心、如何做到坚强与忍耐，这就使得很多年轻人步入社会后，情况不容乐观。

就在座的各位而言，如果能够经常去一些灾难突发地亲自参与救援，对受灾者进行心理疏导与安慰，是非常有意义的——既是对自己的锻炼，也是对他人的饶益。

被“掏空”的地球

这个世界可能会越来越频繁地发生地震、海啸、台风等各种灾难，导致这种状况的根源不在别处，就在人类自己。

大家可能清楚，20世纪人类对自然的破坏非常严重，以至于有些学者将之称为“第三次世界大战”，因为很多人完

全不顾及子孙后代的利益，拼命地开发自然资源，使得地球基本被“掏空”了，也就是说，人类历史中大约百分之十几的人，已经消耗了全世界百分之九十多的资源。

所以相关学者认为：第一次和第二次世界大战虽然将德国、日本为主的很多国家的建筑摧毁了，但是战争结束后，这些还可以重建得以恢复，而现在人类对大自然疯狂开发所导致的破坏，短时间中都无法修复，而且因为人类的贪婪根深蒂固，没有消减的迹象，将来很可能是更加无可挽回的持续破坏。科学家霍金也说：人类已经成为历史上最可怕而不可挽救的群类。

对自然资源的无度开发，导致的直接结果就是生态失衡，而生态一旦失衡，各种灾难就会接踵而至。

二、化解灾难，从心入手

当灾难降临在他人身上时，我们需要去帮助吗？当然需要！但要完全化解种种灾难带来的危害，并非一个学校的人或者少数善心人士的力量所能完成的，而需要仰赖全民意识的提升，大家都发出慈善之心。

与此同时，这种善心也需要智慧的摄持。现在很多人对于灾区的援助，只是物质或医疗上的资助，实际上遇灾者所遭受的内心创伤更严重，更需要的是心灵救助，需要心灵导师借助各种方法引导他们摆脱心理阴影。

所以，作为心理学专业的高材生，你们可以通过所学的知识帮助遇灾者调整心态，这非常有意义。而作为我，从小研习佛法，也想通过佛教的疏导方法帮助他们，这确实也会对他们有巨大的利益。

其实化解心灵创伤，转变认知是重要的方法——一旦认知上有所调整，许多心灵危机都能得以化解，对于任何困境都能坦然面对。而在调整认知，或者说摆正心态方面，信仰的作用是不容忽视的。

尤其对于佛教的正信，我经常这样想：这种信仰是流淌在血液中的一种精神，是存在于心灵中的一种动力，是铭刻于骨髓的一种坚守。它的威力不可思议——依靠它，脆弱的人能变得坚强，痛苦的人能绽放笑容，精神濒临崩溃的人能在心底出现光亮，变得积极向上。因此，大家有必要了解一下佛教，佛教里调心的方法不胜枚举。

当然，如果你从未学习和修持过佛教的调心法，想要临时抱佛脚也有一定困难。所以希望在座的各位平时看看佛学的书籍。尤其作为大学生，没有工作的压力，没有生活的重担，拥有一个不可多得的读书时光，如果能利用它掌握一些本领，以此应对人生中不可避免的难题，是非常好的。



三、面对灾难，你的心够强大吗？

一切如电光

如今每天都有各种灾难见诸报端，但是很多人总觉得灾难只会“光顾”别人，不会发生在自己身上。刚才有些人就说：“我一直认为自己不会遇上什么危险的事。”但这不过是嘴上说说而已，你找不出任何可靠的理由。

实际上按照佛教的观点：生命是无常的，世界也是无常的，无常就是一种自然规律，正因为无常，任何事都可能发生。

佛教的《坐禅三昧经》中讲：“世界若大小，法无有常者，一切不久留，暂现如电光。”我很喜欢这句话，世界上大大小小的法，没有一个能超越无常，不论是海誓山盟的许诺，还是坚不可摧的建筑，亦或牢不可破的法令，无一例外都会如同闪电般，最终消失无迹，那我们的身体、家庭，更是会随着岁月的流逝而烟消云散。

无常一旦降临，诸如亲人患病离去、家庭遇到危机、灾难不期而至，没有接受过无常教育的人，内心就会陷入痛苦与困惑：“为什么我会遇到这些不幸？”而接受过这方面教育的人，就比较容易坦然、安和地面对。

因此，对于无常的道理，大家很有必要了解和思维。若能这样，一旦生活中出现变故，就不会那么地执著，也不会那么地痛苦。

遗憾的是，很多人不明白这个道理，比如有些年轻人遇到感情上的些许变化，就陷入痛苦之中，甚至想要自杀。其实这非常不理智，生命如此珍贵，怎么能因为一点小事就轻易舍弃呢？

我认识一个大学生，他说："如果我的家里出现灾难，比如父母或哥哥死了，我可能根本无法面对，只有精神崩溃了。"

很多年轻人看起来很成熟、坚强，但实际上并非如此，内心可能非常脆弱，有的年轻人甚至会因为别人的一句话、一个表情，马上就大发嗔心，或者伤心落泪。为什么会这样呢？这跟学校中缺乏心理教育有很大关系。

人的心可大可小，可坚强、可软弱，你通过什么教育对它进行培训，它就会沿着这个方向发展，这是心的不共能力。比如禅修者可以七天七夜心如止水，而一般人不要说七天七夜，即使七秒钟里，心都无法安宁，如同猴子般东窜西跳。

再比如如果整天沉溺于泡沫影视剧，内心就会变得颓废无力；而如果不断接受励志教育，内心就会强大而积极。

虽然人人都有一颗心，但心与心的差距却判若天渊，有的心充满智慧和力量，而有的心却愚昧而脆弱。

面对死亡，内心自在

不论生活中发生什么，我们都应坦然、洒脱地面对，甚至死亡降临也淡定处之——这就是佛教中最重要、最精彩的理念，所以佛教徒遭遇困境时，比较容易做到轻松面对。

世间很多人对死亡充满畏惧，甚至连“死”字都不敢提。原因是什么呢？就是他们从小在“人死如灯灭”的教育中成长，始终认为：“我原来是一个活生生的人，一旦死了就变成一抔泥土，多么可怕！”但如果明白了死亡的真相，知道如何面对死亡，就不会那么恐惧，反而非常坦然了。佛教历史上有很多成就者，在死亡面前就十分逍遥、洒脱。

宋朝有一位宗渊禅师，他从小出家，主要修学《普门品》，后来四处参访，成了一名云游僧。83 岁接近圆寂时，他告诉

大家："我有件特殊的事要做，你们给我制作一个鹿顶座，明天供斋时用。"

第二天，他的弟子和道友都到了，禅师作偈一首："举世应无百岁人，百年终作冢中尘，余今八十有三也，自作哀歌送此身。"意思是，世上能活到一百岁的非常稀少，即使有这样的人，最终也会化为冢中尘土，而我今年已经 83 岁了，作这首诗为自己送别，免得劳烦世人为我送终。

话音刚落，他就安详地示现圆寂了。

大家想一想，世上很多位高权重的人，很多学富五车的人，他们活着时备受瞩目，也自认为了不起，但是面对死亡能否这样自在超脱？再看看我们身边的很多普通人，他们死亡时，不论在医院里还是家里，都是在巨大的痛苦、恐惧和忧愁中离去的。

死亡，是每个人都必须经历的，以怎样的方式度过才好？我想大家有必要去佛法中了解一下。

青岛人常常赞叹青岛的很多功德——这里的资源如何丰富，这里的人如何纯真、诚恳……这些我也非常认可，然

而青岛还有一个值得赞叹之处，就是曾经出现过不少卓越的佛教修行人。

比如明哲老法师，是你们青岛湛山寺的，曾任山东省佛协名誉会长——很多年轻人不一定知道他。以前我去有些大学时，发现校园旁边的寺院里有很多精彩故事以及很有境界的高僧，但不少学生却漠不关心。

差不多在二十年前，明哲老法师曾去我们那里学习密宗，那时他已经七十多岁了。法王如意宝给他取名益西炯内，并且给他传授了一些密法。后来他回到青岛，展开了广大的弘法事业。

2012 年 9 月 16 日，明哲老法师预知时至，当天早上绕佛、拜佛之后，坐在莲花垫上安详而逝。

由此可见，信仰的力量确实非同寻常。

当然，我并不是要求大家信仰宗教，即便你不信仰，也要知道信仰有神奇的作用——人一旦有了信仰，内心的力量会截然不同。我刚才见到很多慈善家，他们也认为：有信仰的人做心理安慰时，力度完全不同，可以做到无条件地付出。

所以对于佛教信仰，各位有必要重新审视。有没有信仰是你的自由，但是信仰给世界带来了怎样的利益，这方面大家可以观察，比如佛教倡导“诸恶莫作，众善奉行”，如果照此去做，会是怎样的人？必定是受整个社会欢迎的人。

实际上佛教的很多理念，在如今的社会非常需要。

现在人心普遍冷漠，人与人关系疏远，即便家人之间也比较冷淡，所以人们需要培养慈悲与爱。而无条件的慈悲，正是佛教教义的核心。

这种慈悲心，在心理学中，叫换位思考——我站在你的位置上，你站在我的位置上，角色互换来体谅对方；在儒教中，叫“己所不欲，勿施于人”——自己不愿意承受的，不强加于别人；自己希望得到的，无私地给与别人。

因此，我觉得学校如果能够向学生灌输大乘佛教的教义，是非常好的，这是心灵最需要的营养。当然，要完全做到无私利他，有一定困难，但是可以把它作为教育的方向。



世界的最后时刻

淡定的心态，是现代人需要培养的素质——有了这种心态，生活会变得有趣。至于如何培养这种心态，我认为佛教的方法最为有效，比如禅修以及某些心灵观修法。

曾经有一份漫画杂志为提升发行量，推出一项“征画活动”，邀请全世界擅长绘画的人就《世界的最后时刻》创作一幅作品，最佳者将获得十万美元奖金。

消息一传出，世界各地的很多画家踊跃参与。最后举办方收到了大量画作，有的这样画着：到了世界的最后一刻，一家人抱在一起痛哭着；有的画上，是有人将所有存款拿到大街上，气急败坏地焚烧；还有的作品画着宇宙飞船，很多人准备乘着它逃往其他星球……种种景象不一而足，但是这些作品都没有得奖。

获奖作品是一位家庭主妇用铅笔在一张包装纸上画的漫画：她在厨房洗完碗筷后，正伸手关紧水管开关，丈夫坐在餐桌旁边的地板上，旁边有两个小男孩，正在玩积木……

评委们对这幅看似平常的作品这样评价：我们震惊于这一家的平静，他们理解了世界存在的意义和人的最高追求。

即使是世界的最后一刻，这家人依然可以如此平静、淡定，不被即将到来的危险所吓倒，活在当下，确实非常难得。

结合这个故事，大家不妨反观：如果今天就要离开人间，自己是怎样的心态？会做些什么？

祈祷的力量

一般而言，世间有两种人：一种比较坚强，一种非常脆弱。这两种人都需要心灵的修炼。这方面，我建议多阅读相关的书籍，比如藏传佛教的《大圆满前行》，里面讲述了人身难得、寿命无常，以及遇到危机时如何皈依等，不论什么人都需要了知这些道理。

说到皈依，有些人也许觉得离自己很遥远。其实不一定，每年高考来临，很多人都会到寺院里拜佛祈求，这反映出他们内心深处也有信仰，只不过程度并不深，否则，如果丝毫不信，为什么在紧要关头求佛保佑呢?

对于求佛保佑的行为，佛教是否反对呢？并不反对。相反，佛教完全承认它的力量。只不过佛教不是很提倡这种行为，诸如求佛保佑发财、升官或身体健康等。佛教提倡的是什么呢？就是发愿利益一切众生，并付诸行动。当然，尚未达到这种境界前，希求个人愿望也很有必要，比如遇到灾难时，可以念“南无救苦救难观世音菩萨”祈求救护，或者祈祷阿弥陀佛、释迦牟尼佛等。

依靠祈祷，很多人生命中的险境确实得以化解，这并不是传说。

不过，如果有人实在不承认这些，那也没办法，就像有的妙药功效显著，但如果非要矢口否认，谁也无法阻止。不过站在客观的角度观察，就不得不相信：内心真诚祈祷必定会得到加持。

我本人研究因明、哲学等很多年，对其他各类知识也探索过，在这个过程中，对于迷信、妄说神通之类的，我并不认同，但是我非常相信的是什么呢？就是祈祷的力量，通过祈祷可以成办所愿。因此在座的各位，假如有一天你处于非常恐惧、危险的境地，不妨尝试去祈祷。

之前我也说过，对于二十一度母，汉地很多人知之甚少，而在藏地则家喻户晓，藏族人常常祈祷她们，而这种祈祷的作用远远超过了急救车，因为急救车有时服务不到位，等了半天才姗姗来迟，但度母的加持却是迅疾的。

关于祈祷，大家可以多去了解，这也属于传统文化——传统文化的精神层面，这一层面不一定能通过物质的方法证实，但是可以借助内心的感受来验证。

我们既要承认科学技术的作用，也不能否认传统文化的力量。如果把传统文化全部抛弃，而一味崇奉科技，是错误

的极端；如果只学习传统文化，而对现代技术拒之千里，也是歧途。

所以，有智慧的人，一方面会关心科技的进步，另一方面更会关心什么呢？就是古圣先贤留下的传家宝——各种具有价值的传统文化。传统文化和现代科技结合，内在精神与外在物质结合，研究性与实修性结合，才是应取的中道。

不过很多人往往不是这样，比如有些学校里的老师完全从理论角度研究佛教，除此之外没有任何实修体验；而一些寺院和佛教中心的人，又一味重视修行，不学习佛教理论。这两种情形，都会导致理论和实践脱节，很难通达真理。

保持觉知力

如今的社会上，人们的欲望越来越膨胀，从某个角度而言，这与物质的增长不无关系——物质的飞速发展促使人的欲望不断增长，欲望的增长又导致物质不断更新。如果人们对欲望有所克制，那么外在世界的变化也会放慢脚步。

以人居环境为例，大多是欲望的“作品”，而其中有些完全是不必要的，比如很多城市里空空荡荡、无人居住的楼

房。这种贪婪驱动下的建设，实际上浪费了很多资源——物质资源、精神资源，还有人们的宝贵时间。

另一方面，有些人拥有很多套房子，但是其中有的房子，可能自己一辈子都没住过。

我听说有个人买了一栋很大的别墅，但是一直没机会住，后来好不容易住进去，已经是处于病危之际了，周围人说："如果那个别墅没有让他住一次，他会非常遗憾。"于是大家把他从医院送过去，但是到了那里，他已经断气了。事实上，很多人穷其一生辛苦积累的钱财和资产，大多与此类似。

因此，人生在世，应该常常保持观察力和觉知力——清楚自己在做什么、别人在做什么。

总而言之，心灵教育具有重大的意义——人一旦接受了这种教育，就会具有真实的智慧，而依靠这种智慧可以感召美好的外在世界。

青岛大学问答

『 *2014* 年 *6* 月 *21* 日 』

（一）问：在科学时代，为什么还有人陷入迷信？

答：迷信是对一个事物盲目、迷惘的信心。

在这个时代，存在迷信的现象不足为怪。按照佛教的观点，迷信源于无明，即不具备智慧。那么缺乏智慧之人，不必说在一般世间人中，即便科学工作者中也不乏其人，比如并不明白科学的真实内涵，却一味崇信科学，就已经处于迷信的状态。

西方的一些名人，像尼采和弗洛伊德，都承认自己早年迷信过。他们所谓的“迷信”并不是说信仰宗教就成了迷信，而是指自己在人生观上曾有过迷茫的信心。当然，也有人对宗教的信任是盲目的，这也是一种迷信，不过个别人的这种状态并不代表这个宗教的教义成了迷信。

儒教、道教和佛教，是中国的三大主流宗教。大家如果去认真了解，就会知道它们并非迷信，只不过后人有时对其教义未能真正理解，或者理解有所偏差，由此产生的一些民间行为确实属于迷信。

归根结底，迷信与否跟人的智慧密切相关——当一个人的智慧尚未达到一定高度时，很多行为都会带有迷信的成分。所以，即便在科学时代，迷信的现象也在所难免，而且不仅普通人群中有，高层次的人群中也存在。



（二）问：在如今的社会，某些邪教为什么还能蒙蔽人？

答：邪与正，在不同场合有不同定义，在有些场合被认定为邪教，换个场合也许并非如此。

我认为“邪教”是指冒用宗教等名义蛊惑人心而对人类的身体和心灵造成损害的组织。如果对人的生命、生活不但无害反而有利，乃至对全人类都有巨大利益，这样的组织就不属于邪教。

虽然对于邪教，每个人的认知有所不同，但是有的认知不一定符合事实，比如因为不信仰某个宗教，就把它判为邪教。

因此，有时可能先要把相关概念界定清楚，再做评判。

（三）问：您曾说每个人都应具有正信，尤其年轻人。那么在佛教里，除了前生后世，还有什么是年轻人特别需要信仰的呢？

答：我觉得除了对前后世的信心，年轻人还需要树立善恶因果的信念。这两种正信，不仅对年轻人，对所有人都非常重要。

首先，要知道前后世是真实存在的。

在座很多人因为成长环境的影响，可能对前后世心存怀疑，甚至觉得难以置信，而认为人跟一块石头、一截木头没有差别，一旦死掉就灰飞烟灭。实际上这种观念是错误的。

我以前翻译过一部论典《前世今生论》，现在出版时叫《生命的真相》，书中对于前后世的真实不虚，一方面从科学角度进行论证，另一方面运用佛教逻辑加以阐述，也可以说从哲学角度进行了证明。如果能阅读这本书，有关前后世的很多疑惑都会得以遣除。

如果后世不存在，那么大家每天寻欢作乐，甚至无恶不作，这样度过一生也没有大碍，但如果后世真的存在，而我们又没有为之做丝毫准备，那么后果也可想而知——必定陷入非常悲惨的境地。

其次，要明白善恶因果的规律。

在藏地，佛法非常兴盛，人人都有因果正见，特别害怕因为造恶而受到报应，不论现世报还是后世报，对此都心怀畏惧。可是大城市的很多人却截然不同，丝毫没有因果观念，所作所为不考虑后世，只要今生快乐就行。这其实很可怕。

为什么如今的社会中，各种恶性犯罪屡见不鲜？就是很多人没有因果正信所致。如果一个人深信因果，自然会在心里想“一旦造下恶业，将来一定难逃苦果，那时就太可怜了”，由此会对自己的行为有所约束；而如果不信因果，就会为所欲为，最终发展到违法犯罪的地步。

唐代时，中国大约百分之九十的人相信前生后世、善恶因果，然而随着历史的变迁，这些见解在很多人的心中变得模糊了，甚至有些年轻人以断定的口吻说：“我才不信那一套呢！”当然，你如果真的有大智慧可以证实自己的观点倒是可以，但是你的智慧也很有限，连自己的高考都难以把握，那要否定释迦牟尼佛的观点，可能非常困难。因此我也是给有些人敲个警钟吧，还是要审视一下自己的见解。

实际上，一个人有了因果正信，就有了道德的底线和行为的约束，是非常好的。而如果没有因果观念，那么一旦具有能力时，也许就会做出对他人、对社会有害之事。

（四）**问**：我最近看到一个新闻说，某大学的一个女生遭到强暴，学校于是给与她保研的资格，作为一种救助。但是我觉得，对于她个人，遭遇这样的灾难，如何度过心理难关才最重要，是这样吗？

答：我前些天去美国哈佛大学，那里有一位已经授课二十几年的女教授，她也是学藏传佛教的，我特意去听了她的课。当时她正在讲藏传佛教中康卓·益西措嘉的故事，其中有这么一段内容：益西措嘉曾遭人非礼，甚至强暴，但是这并没有让她的人生受到创伤，她后来更加精进地修行，价值观也作了调整和改变，最终成就了辉煌的人生。

讲完这段内容，那位女教授询问在场的学生："如果这种遭遇发生在这个时代，受害者会怎么对待？"很多男生和女生纷纷发表了看法，也叙述了有些学校里发生的相关的事。

我想从传统观念或伦理道德而言，个别女生的这种遭遇，对她个人而言，是一种灾难，所以对她进行心理帮助和疏导，确实比较重要。

（五）问：学校教育是不是应该鼓励学生大胆尝试、不怕犯错?

答：这个我很认可，现在很多小学里也要求学生积极发言、勇敢参与，在演讲等活动中培养各种能力。

人生其实是一个不断应对问题的过程，所以很有必要运用种种方法，将心中的潜能开发出来。其实如果善于借助方便来锻炼心灵，每个人都可以迸发出一些前所未有的智慧与能力。

（六）问：迷信在这个时代也是存在的，您能不能再举例说明一下?

答：在这个时代，迷信的现象并不少见，大家如果留心观察就会发现这一点。比如曾经有个领导要给群众介绍农产品转基因的知识，其实他自己都不明白什么是转基因，也不明白什么是科学，但是却在群众中大肆宣扬："你们一定要相信科学，不要迷信啊。"像这样自己尚且一无所知，却还口口声声让别人相信，就是迷信的行为。

如今虽然科学技术迅猛发展，但是如果一味盲信外在的科技，而把内在的心灵抛之不顾，把珍贵的传统文化弃若敝履，那么这种观念指导下的一切行为，很可能会落入迷信中。



（七）**问**：我是青岛大学心理学院的一名老师。人们在遭遇人祸——他人的伤害时，心中往往难以抑制怨恨之心，请问该如何对待人祸？

答：人祸有很多种情形，不仅是来自怨敌的伤害，包括家庭成员之间的热战、冷战，以及亲戚朋友之间的怨恨不满，

都属于人祸。这种灾难给人造成的心灵创伤，可能很长时间都难以愈合。

不过我总觉得，按照大乘佛教的精神，别人之所以伤害你，实际上都有背后的因缘——你前世损害过他。世间中也常说“我前世欠了你”，这句话其实有很深的哲学内涵。

所以，面对人祸，如果还可以改变，就努力去改变，如果已经无法挽回，那么最好是调整自己的心态，尽量不怨恨对方。实际上如果能调整心态，就等于改变了这件事本身，可以起到这种效果。

《弟子规》中也讲：“恩欲报，怨欲忘。”别人对自己有恩惠，应时时想着“滴水之恩，涌泉相报”，尽量报答对方的恩德；别人对自己有伤害，应当尽快忘记，不要心怀怨恨。

不过有些人好像总是对别人的伤害怀恨在心，久久难以释怀，甚至伺机报复。这种心态应该改正。

当然，起初改起来也许有困难，但如果能慢慢思维其错误之处——不相合于高尚的人格、不符合因果的轨则，那么到了一定时候，内心就会得以转化。

（八）**问**：有时我会突然冒出很强烈的孤独感，该如何消除这种感觉？

答：如今的世界虽然信息非常发达，人们可以通过电话、微信、QQ 等多种方式很方便地联络他人，但实际上家人、朋友之间的交流少之又少，各自都在忙自己的事，由此就导致很多人常常感觉孤独。

昨天在飞机上，坐在我旁边的两个人告诉我他们俩关系很好很好，但说完这句话后，他们就各自抱着手机发微信，从始至终再没有任何交流。我当时就想：现在人与人的确越来越疏离了，难怪会有人患上孤独症。

其实孤独感来自心灵，因此即便通讯录里的名单很长很长，也无法抵挡内心的这种感觉。

不过从另一个角度看，感到孤独也是正常现象。佛教的《无量寿经》中讲："人在世间爱欲之中，独生独死，独去独来。"人来到这个世界，是独自一个人来的，最后离开时，也是独自一个人而去，不必说眷属、财富，连身体都无法带走。所以从这个层面而言，每个人都是孤独的。

虽然是这样，我们还是可以通过不断填充心灵来消除孤独的感觉。如何填充呢？拥有信仰是一种很好的方法，因为一旦有了信仰，心灵就有了依托，孤独感也会自然消失。

我认识的很多人，他们以前没有信仰时，觉得生活索然无味、未来虚无缥缈，任何一件小事都可能让他们倍感孤独；后来有了信仰，在面对很多问题时知道权衡前因后果，精神上有了依靠。

而且有信仰的人，不论年轻人还是老年人，不但不感到孤独，甚至很喜欢独处——愿意一个人安静地念经、看书、参禅。比如有些学佛的老年人就不希望子女来打扰，会跟子女说："我要修行，你们不要来看我。"

所以，要去除孤独感，信仰有不容忽视的力量。

（九）**问**：我是青岛大学心理学院2012级的学生。我身边有许多人遇到心理问题时，不会去寻求心理学的帮助，而是选择相信一些神秘的方式，请问如何让他们接受心理学？

答：在如今的社会环境中，有些人去寻找解决心灵困惑的其他方式，这其实无可厚非，因为仅仅依靠大学里某些专业课程知识，要满足一切的心灵需求，是非常困难的。

那么在这种形势下，作为心理学专业的学生，除了学习专业课程，还需要了解一下艺术、宗教等知识，只不过在学习这些知识时，不能过于极端，比如学业都没完成，却把精力全部花在这上面，就不太合理。

我个人认为，大学生一方面应该认真学习专业知识，如果有可能就继续攻读硕士、博士学位，同时对于其他领域的知识，也要保持一颗求知心；另一方面，如果有机会可以去一些西方国家、东南亚国家看看，了解一下那里比较开放、轻松的教育模式、思维方式，更重要的，还可以去非洲、印度，以及藏地等地方，在那里的有些地区，人们的生活比较困乏，教育条件也很落后。

现在有些大学生觉得自己读完了大学，就十分傲慢，“我是某某大学毕业的”。其实在大学里，所学的知识非常有限，没有接触的知识多之又多，所以大学生一方面应该探求更高的知识，另一方面也可以去贫穷落后的地方走一走、看一看，这样会自然明白许多人生哲理。

总之，大家要知道，仅依靠单一的专业知识，难以应对所有的问题。

在如今的中国，精通专业知识的大学生比比皆是，但是他们走上工作岗位时，真正运用这些知识的机会少之又少。这一点跟西方很多地方完全不同。在西方个别国家，高校毕业生一旦投入工作，一辈子都在使用所学的专业知识；但是在我们这里，读师范的可能去搞建筑，读建筑的可能做了老师……各种混乱的情况都会出现。

所以在座的同学，不但要掌握好专业知识，还要希求更多、更高的学问，比如宗教里有关心灵调解的道理，就很有必要去了解。

如今为什么很多人都喜欢学《金刚经》，喜欢念《心经》？像《心经》，只有二百多个字，但是自古以来无数人对它钟情有加，它里面究竟蕴含了什么奥秘？这些值得大家思考。

很多大学生可能因为思想不够成熟，加上自己的老师观念较为保守——仅仅提倡学习专业知识，由此导致学生的思维也难以开通。现在极个别老师，虽然专业知识很丰富，但是对其他知识知之甚少，甚至内心排斥。这是不太合理的。因为对于任何一种知识，如果你去仔细学习，发现它是错误的，那么有权否定它，摈弃它；但是如果你对它一无所知，最好既不赞叹也不诽谤，因为你并不懂它，只有你懂的时候才有资格评价。

总而言之，希望在座的同学在掌握专业知识的同时，拓展自己的知识面，不断探索各种对自他有益的真理。

（十）**问**：我是机电工程学院的一名学生。关于因果，我有一个困惑，如果我做了一件不好的事，一段时间后又遭遇了一件不幸的事，这两者属于恶因恶果吗？

答：因果非常甚深微细，像我这样的人，不要说对你的因果，连我自己一生中各种行为的因果确实也并不清楚。

但是我可以用佛教的道理来推断：你所遭遇的不幸，可能是你今生做的不好的事带来的，也可能是你前世或再前世种下的不好的因成熟了。不管怎样，行善或造恶就如同播下种子一样，将来会成熟相应的果报。

在世间，农民在田里播下庄稼的种子，这些种子有的春天发芽，有的冬天萌发，有的很多年后才破土而出；同样，我们的一切言语、行为以及心念，都会在心田里播下种子，果报成熟的时间可能在今生、来世或者更久远的未来，这取决于每个人心中的因缘。但是不论何时成熟，都一定遵循善有善报、恶有恶报的规律。

所以，究竟你前面的什么行为导致了后面的苦果，对我而言也是个问号，但是我相信这个苦果一定是由不善因导致的，而且这个因不一定是今世的，有可能是前世造下的。有些人对因果的理解仅仅局限于今世，这不太合理，应该贯穿到前世与后世来观察。

明白因果的道理，对每个人都非常重要，以此遇到问题时会减少很多迷茫，而且因果作为一种规律，任何人都无法逃脱，所以很有必要了解。

不过，因果的道理说出来容易，“善有善报、恶有恶报”，但要真的相信它，不但相信还付诸行动——对于善事，尽量去行持；对于恶事，不论别人督促与否，都尽量远离，行为中有一种决定性，就非常难能可贵了。所以，在这方面，每个人都要不断努力。



（十一）**问**：我是心理学院 2013 级的学生。您说佛教有很多调心方法，那么运用这些方法能达到什么效果？想学习这些方法，可以阅读哪些书籍？

答：佛教里确实有很多调心方法，比如禅修，现代人的内心往往浮躁、散乱，这样做事难以成功，如果禅修，就可以让心保持淡定、寂静，再比如守持正知正念、修持胜观，都是很好的调心法。

运用这些方法不断调整内心，最后会达到“堪能”的状态——心非常自在，想专注某个对境，就能自然专注；如果不愿专注，则可以起心动念。如果达到这种境界，做任何事都会非常高效。

有关这些调心法的书籍，是非常多的，比如《入菩萨行论》《大乘阿毗达磨论》《瑜伽师地论》，以及藏传佛教中的《智者入门论》等等。《入菩萨行论》第八品讲述了很多寂止方面的知识，《大乘阿毗达磨论》讲到人的 51 种心所如何区分……这些书籍都值得阅读。不过这些书籍有的有汉文版本，有的尚未译成汉文。还有一部论典叫《学集论》，有汉文版本，也非常殊胜。

如果研读这些论著，就会知道佛教对人心的观察有多么细致入微，比如心分为哪些类型、每种类型的体相与作用，以及善心、恶心跟哪些心相应……都有详细分析。

我以前对心理学很感兴趣，诸如形而上学、弗洛伊德学说，还有荣格心理学，对这些都有所了解，后来我把心理学与佛教作了对比，发现二者有不少共通之处，因此非常希望以后高等院校与佛学院之间能有更多的交流与沟通。

在西方很多地方，大学教授与宗教人士每年都共同举办一些活动，进行心理科学方面的对话。前两天在清华大学，我与一位教授也作过一个交流：他站在科学角度，我站在佛学角度，就一些热门话题进行探讨。

在这种跨学科的对话中，佛教徒提供佛学知识，科学工作者提供科学依据，互相切磋、互为补充，是非常有意义的。

（十二）**问**：您说到能将佛法引入高校是很好的。如果是这样，该如何设置教学方式?

答：高等院校课程中，如果能引入佛教的内容，必定可以利益很多年轻人。对于其他宗教以及心理学，我也有所了解，那么比较而言佛教有一个突出特点，就是运用众多逻辑推理与因明辩论的方式来抉择心灵的奥秘，而这一点知识分子会比较容易接受。

至于教学方式，一方面可以循序渐进逐步推进，像学习专业知识一样；另一方面，可以着重推广一些传统文化的基础课程，诸如《弟子规》《千字文》等，虽然这些著作的内容比较简单，但是大学教育将之作为基础来重视，也非常好，还有佛教的《善生经》《佛说善恶因果经》，以及道家的《道德经》，也非常值得学习。

《善生经》《道德经》等教典乍听起来，似乎很玄妙、很神秘，有些学生也许觉得："学这些有什么意义呢？"实际上这些书籍所讲解的道理非常甚深，诸如天人合一、因缘果报等等，这对高校课程是巨大的弥补。

年轻人不应满足于仅仅懂一点技术知识，因为人生是纷繁复杂的，仅仅用这些来应对，必定会捉襟见肘，应该同时有深厚的人文底蕴。当然，如果仅仅通晓人文知识，而对现代科技一窍不通，那也如同缺少了一只翅膀，无法飞向 21 世

纪的高空。所以，人文与科技两方面的知识都掌握于心，才比较圆满。

（十三）**问**：您说在美国、德国等地的学校里已经开设了心灵健康课，而在中国暂时还没有这种条件，作为大学生，有办法改变这一状况吗？

答：其实国内很多大学也有这类课程，比如清华、北大、复旦以及浙大等学校都设有禅修课、心理认知课。从各方面的情况来看，未来会有更多大学设立这类课程。

其实，真正的宗教信仰，在美国等地有些学校的课程里也不允许出现，但是心灵教育课是可以有的。

我想不同学校可以有不同的特色，不过这不是很主要的，最关键的是大学生自己要有开放的心态，不能太保守，如果只能接受自己的专业，对其他知识一概否定或者认定为迷信，这就不合理。比如佛教，如果真的是迷信，为什么能够历经两千五百多年的漫长岁月，一直流传至今？而且在如今依然让那么多人崇奉、信赖，为之折服？

所以作为大学生，在完成专业学习之外，还应当多去涉猎各类知识，诸如人类学、宗教学，尤其儒家、道家与佛家的内容。大学期间读万卷书，大学毕业后行万里路，能这样是比较完美的。

其实不仅大学生需要广闻博学，我们佛教徒也不例外。我所在的佛学院虽然开设了专业佛法课，像因明、中观、戒律等，但有些法师不但学习这些课程，对于其他有助于人生以及弘法的知识，也会孜孜不倦地求取。

总之，人生中会遇到很多问题，而解决的方法也有种种不同，仅仅懂得书本知识是不足够的，还需明白一些富有奥秘的道理，所以应当以开放、包容的心态不断学习。

（十四）**问**：我是青岛大学心理学院的学生。汶川地震后，国家对汶川进行大力重建，使得那里焕然一新。这种变化可以消除受灾者的痛苦吗?

答：物质上的改善，会对灾难幸存者的痛苦有所缓解。但是大家都知道，失去亲人的痛苦通常很难用财物、房屋等弥补，这些物质与亲人的生命根本无法相提并论。因此，灾

区的人们虽然有了新家园，但如果缺乏精神的依托，失去亲人的伤痛可能会永远留在内心深处。

一般一个地方发生灾难，四面八方的人都会给与物质援助，但我认为精神上的帮助才是根本之策。因为一个人只有心结解开了，心伤愈合了，想通了某件事，才可能获得新生，否则即便房子焕然一新，人心也不一定感觉幸福，就像世间有很多人不愁吃、不愁穿，但是却患上抑郁症、自闭症等等。

至于如何进行心理援助，我觉得主要是让遭遇灾难的人们明白世事无常的道理。无常是一种自然规律，随着时间的流逝，每个人都不可避免要面对各种无常，人生就是在上演一出出无常的戏。如果认清了这一点，无常降临时，就会多一分勇气与淡定。

其实遭遇灾难的人，很容易体会到“以前人在时，没有房子；现在房子有了，人却不在了”，此时就可以引导他们认识万法无常的真相，帮助他们勇敢地面对无常。



（十五）**问**：现在的社会比较提倡正能量的言行，心理学领域也流行积极心理学，但是佛教主张修行苦行、克制欲望，这是否与主流思想有所冲突呢？

答：佛教并没有要求人人都去苦行。

当今社会物质发展日新月异，这在佛教看来，也非常值得赞叹。但是在佛教的某些教义中，为了克制人们过度膨胀的欲望，仍会教导人修持苦行。这就好比教育孩子的过程中，有些父母不让孩子买名牌衣服、高档手机等奢侈品，而要求

孩子刻苦学习，因为这个年龄如果不努力学习，长大后就不会有出息；同样地，在佛教《毗奈耶经》等个别小乘经典中，为了克制人们的重大贪欲，而提倡知足少欲、勤俭节约，乃至行持头陀行，这也是引导弟子修行的一种方便。

但是到了佛教的中层教法——大乘佛教中，更加倡导的就是利益众生，此时作为心怀利他的大乘菩萨，如果没有对财物的贪心，那么即使坐拥金山银山也是允许的。

所以，佛教有不同层次，就像心理学有种种分支一样，不能把佛教的教义狭隘化。

现在很多人对佛教的理解有所偏差，比如，认为和尚一定要待在深山老林里与世隔绝，不能出现在城市里。虽然个别出家人选择在山里闭关修行，但是很多佛经里也劝导出家人到城市里为众生说法施教。

还有些人对佛教经典望文生义，由此提出种种疑问：“佛教不是说‘色即是空、空即是色’吗？佛教不是看破一切吗？你为什么吃饭呢？你还没有看破吗？”“佛教不是讲空性吗？你为什么还要修行啊？”像这些，都是没有正确理解佛经所致。

总之，佛教的教义广博而深奥，并非一两句话就能代表全部，也并非依文解义就能够通达其中义理。

（十六）**问**：虽然知道有些行为不好，比如杀生，但是有时因为环境的原因，又不得不去做，请问该怎么办?

答：很多人毕竟还生活在世俗中，在这种情形下，有时可能是主动的，有时也许是被迫的，造下了一些恶业。这虽然难以避免，但还是尽量不要杀害众生，因为杀生的果报非常严重。

现在很多人认为，只要不杀人就可以，杀动物天经地义。尤其沿海城市的很多人，每天吃海鲜就像吃青菜一样，觉得稀松平常。这在佛教看来，是非常可怕的，不仅剥夺了其他众生的宝贵生命，也为自己埋下未来苦果的伏笔。如果你相信因果就知道，今天你吃这个众生，将来很可能变成这类众生被吃掉。

因此，我们要尽量爱护其他动物的生命，像爱护人的生命一样。如果实在迫不得已，也千万不能点杀，这非常重要。

很多人学佛之后回首过去，发现自己前半生像屠夫一样，杀害了不可计数的众生，双手沾满鲜血，现在想要忏悔这个罪业都非常困难。所以，最初就尽量远离杀生是很重要的。

主持人：

因为时间关系，我们的提问就到此为止了。今天下午佛学与心理学的对话中，在佛学中，我们看到了心理学的影子，在心理学中，我们也看到了佛学的影子。

比如上师提到生命无常，面对任何灾难或生活的磨难，要提高承受与接纳能力，而在心理学里也说要活在此时此地，要珍惜生命。上师讲我们要做智慧的人，将传统与现代相结合，将物质与精神相结合，心理学也倡导要做一个整合的人。诸如此类，佛学与心理学还有很多共通之处。

我相信佛学与心理学在这场对话中的和谐共鸣，给在座每位朋友都带来了人生的智慧，特别是对心理学工作者如何提升心理服务质量，提供了巨大的启发。让我们再次以热烈的掌声对上师表示感谢！

医者之心

——河北医科大学演讲

『 *2014* 年 *6* 月 *27* 日 』

主持人：

各位嘉宾、同仁，各位同学，大家晚上好！今天是一个吉祥而殊胜的日子，因为我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布为我们作一场别样的演讲。

在座的各位，有些是我的同事，战斗在临床一线；有些是我的同行，活跃在医药行业；还有些是我的学弟、学妹，虽然现在还是学生，但是将来一定会成为悬壶济世的栋梁。我想问大家，在繁忙而紧张的工作中，是否有一些挥之不去的困惑？在繁重的学术研究中，是否感到艰辛与苦闷？在日常生活中，是否迷茫与动摇过？是否常常站在理想与现实之间无所适从？我们常常问自己：如何才能坚守那份济世的初

心？如何才能真正地离幸福很近？今天晚上，就让我们一起来聆听智者的指点、圣者的答案。

下面请允许我用一句藏语欢迎堪布：扎西德勒！有请堪布——



今天与大家一起探讨“医者之心”。站在佛学的角度看，“医者之心”是一颗慈悲心；站在儒家的角度看，“医者之心”是一颗仁爱心。不论怎样，这样的心是每一位医务工作者不可缺少的。

在座的能考上医学院校，进入医疗行业，是非常幸运的，但是也需要承受种种压力，尤其步入工作岗位后，还可能面临医患冲突等棘手难题，那时如何面对？对此应提前有所思考。

一、给与医者理解与信任

体谅与责任

现在有些媒体为了吸引公众眼球，对少数医务人员的不良行为进行夸大宣传，导致很多人对医务人员乃至这个行业丧失信心。不过我觉得这个行业里，其实有很多令人钦佩的白衣菩萨，默默传递着慈悲与仁爱。

所以，面对一些负面报道，我们应当擦亮眼睛，运用智慧进行辨别；与此同时，也要尽量借助各种途径传播正能量，否则，任由怀疑的心态蔓延滋长，最终不论对病人还是医务人员都只会造成伤害。

我其实非常能体会医务工作者的辛苦——医科大学的本科需要学五年，而刚刚毕业在医学界还做不了什么，即使再继续深造而取得硕士、博士学位，也难以保证一定找到满

意的工作，即便找到，也需要从普通医生做起，再慢慢升为副主任医师、主任医师，这期间需要不断积累各种临床经验，是一个漫长的过程；而且医务工作者每天听到的往往是病人的哭泣声、家属的抱怨声，以及各种医疗器械的碰撞声……在这种压抑的环境中，如果没有一颗坚定的心，很难坚持下去。

因此，在座的同学，你们在走上工作岗位之前，一定要做好心理准备。

虽然医务工作者非常辛苦，但是社会上却有一种不和谐的现象：医生发自内心地想帮助病人，但是病人和家属却一直用挑剔的心态监督着，而且认为“既然我交了钱，医生必须治好我的病”。其实这种想法是不合理的，即使病没有治好，医生可能也尽了最大努力，花费了大量心血，身心都承受了巨大压力，完全是问心无愧的。

前段时间有个报道说，医生给一名病人施行脑部手术，历时 32 小时，术后几名医生累得直接躺在地上。后来据其中一位医生称，病人心脏曾停跳超过一刻钟，但是经抢救已经脱离生命危险。

总之，作为病人或旁观者，不应当心存成见，不能带着有色眼镜看医务工作者——他们是专门骗人的，看病收红包，开药拿分红……一旦有了这种心态，即使对方的内心很清净，行为也很如法，但是在你面前浮现的形象也不一定良善。

所以，大家应该给与医务工作者多一些体谅和信任。

另一方面，作为医务工作者，也需要具备贤善的道德修养和良好的心理素质，因为你的工作太特殊了，每天都在跟人的生命打交道，因此不能把这份工作仅仅当成养家糊口的工具，而应当怀着一颗柔和、慈悲的心去面对这些生命——如果用佛教的语言说，医务工作者属于寂静本尊，应该呈现柔和、慈悲相。相反，如果做不到这样，甚至背道而驰，那么即便学识再渊博、医术再高明，在救治病人的过程中，也不一定派得上用场。

我自己也经常生病，在上海、北京、成都等多地住过院。住院期间，我虽然也发现个别医生的行为不太好，但是大多数医生都非常敬业、心怀慈悲，所以每次回想起来，都非常感激：如果没有医生的救治，我可能早已不在人间了。

总而言之，一方面人们应该用公正的态度看待医务工作者，体会他们的辛苦；另一方面，作为医务工作者，应该以一颗慈悲的心对待病人。

无奈的境地

大家都清楚，人死之后，尸体送到哪里呢？就是殡仪馆，但是在此之前，亡者大多是在医院走完生命历程的。世界上每天有数以万计的人死亡，那么必然有很多人是在医生的手上离去的。

这本身属于正常现象——医生并非万能的神，能力有限，即便他的医术无比高明，人的生命也终有尽头，所以很多人在治疗中或治疗后死去，也无可厚非。但是因为病人家属往往抱有强烈的期待，“我的亲人一定要活下来”，由此就难以接受亲人的死亡，虽然并非医生的原因导致其死亡，但有些家属还是把责任推到医生身上，以各种方式责备医生，有甚者还会诬陷医生。

这样也会导致一种现象：很多医生救助病人时常常胆战心惊、如履薄冰，言行都小心翼翼，随时预备纠纷与官司。虽然本来不需要这样，医患之间可以开诚布公地沟通，但是

一些不良现象导致医生也陷入无奈的境地，无奈中又不得不谨慎。

医学的空白

如今的时代中，人的疾病各色各样，病因也五花八门——食品添加剂、环境污染、工作压力、情绪压抑、传染病源、生活习惯不当……

甚至人们的生活被归为两种，而这两种都会引发相应的疾病：一种是长年坐办公室的，叫“座椅生活”，这种生活容易导致脊椎等出现毛病，还会引发一些心理疾病；一种是常常出门在外的，天天在路上，又堵车、又旅行，叫“车轮生活”，这样的生活也容易诱发一些疾病。

对于这些错综复杂的病因、病状，现代医学只能检测和治疗其中的一部分，对于另外的部分则爱莫能助。

这一点在医学界也是被证实的。西方医学研究发现：人类疾病的诱因并非仅仅源于身体，而大多来自心理层面，而这部分心理病因依靠医学仪器难以检测出来。

佛教、藏医与中医中也讲：人的疾病，除了身体四大不调之外，还有心灵上的病患。这类心灵疾病，佛教称之为贪嗔痴，它们源于无明与业力。所以，人的有些疾病是前世业力所致——前世造了恶业，今世就患病了。而现代医学对于这类疾病，不论在检测还是治疗方面，都是一个空白。

因为这个原因，在座的同学将来走上工作岗位时，也许会面对许多无奈——很想挽救病人，但是却无能为力，因为一旦他注定要死亡，那么不论他的身份如何，是腰缠万贯的豪富还是年轻有为的才俊，都无法在此世间多停留一秒。

这也是佛教所讲的寿命无常。医务工作者如果能明白这个道理，就会多一份释然，而医科大的学子们也非常有必要了知这个道理，这样在面对生活中突如其来的状况时，可以保持一颗淡定的心。

总而言之，一方面，这个世界并没有坏到不可救药，还是有很多人除了吃饭睡觉，其他时间都用于救助病人，或者帮助困难者；另一方面，每个人都应该明白：生命是有尽头的，即使医学再发达，也无法让人长生不死；再者，现代医学并未达到完美的地步，对疾病的检测、诊断以及治疗都非常有限，所以即便医生付出了十分的心力，对于有些疾病也

是无力回天。所以，我觉得不论什么人，都应该对医务工作者多一些理解与体谅。



二、医者心，如是心

病人如亲人

大家都清楚，如今病人数量不断增长，而医生的人数却非常有限，如果一个医生每天要诊治大量病人，效果就不一定理想。

我想在座有的人将来肯定会成为医学界的栋梁，或者医院里的领导，虽然要改变整个医疗体制暂时有一定困难，但是至少可以在自己的权限范围内做些调整，比如规定医生诊治一个病人的时间至少多久等等。

前两年我在北京看病，有一次在没有告诉任何人的情况下，自己去医院买药。那天我很早就到医院排队，大概等了三四个小时终于轮到了。但是那个医生给我看病开药的时间非常短促，当时我心中真的有种说不出的滋味。

大家也知道，有些病人可能家境殷实、具有势力，而有些病人的生活却很贫困，可能是卖了房子与地，乃至所有家产，才凑出一些钱去治病，他们在医院的门口苦苦等待，因为希望能活下去，这时医生如果只是草草敷衍，或者以轻蔑的态度对待，那确实让人寒心。

其实医务工作者如果能把病人想成自己的亲人，就是最好的，假使你的母亲病了找你治疗，你如何对待，那么就以同样的态度对待所有病人。

我曾听一名医生说他有一次把亲人领到别的医院去看病，在这个过程中就发觉医生应该把病人当作亲人，这是面对病人的最好心态。

苍生大医

作为医务工作者，一视同仁的平等心也是非常需要的，就像佛教的法师传法时要对所有人同等对待一样。

在座的应该都知道唐代药王孙思邈，他不仅精通医术，对儒、道、佛等学说也谙熟于心。他撰写的《大医精诚》中倡导“苍生大医”的理念：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦，若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍蚩，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想……勿避险恶，昼夜寒暑，饥渴疲劳，一心赴救，无作功夫形迹之心，如此可为苍生大医。”

按照这种标准，医务工作者在工作中可以这样行持：

每天上班前先把私心全部摈除，在心中想“我要真心帮助所有病人”，之后的工作过程中保持一颗平等心——对于

病人，不论高贵抑或低贱，富有抑或贫穷，年轻抑或年老，漂亮抑或丑陋，是怨敌还是善友，聪慧还是愚笨，来自国内还是国外……抛开所有这些表象，一律把他们当作亲人，一心想要解除他们的痛苦，由此不顾一切寒热饥渴，全力以赴地投入救治中。

如果能做到这样，就是名副其实的“苍生大医”。关于这方面，希望大家有时间时再查阅资料了解一下。

我年轻时有段时间也对从医有一种纯洁、清净的渴望心，“我将来要做一名白衣天使，帮助很多很多的可怜人”。我想在座很多人之所以选择学医，最初都是怀着一颗纯善的心。不过你们的初心，会不断遭受各种冲击——大学时的学业压力，工作时的各种诱惑，乃至污浊环境的侵蚀……各种恶浪不断袭来，能否坚守初心、一如既往？确实很难，就如同要在染缸中保持白莲的洁净一般。所以，有些人慢慢地就随波逐流了。

在社会大环境的巨轮不断运转时，很多人都成了其中一颗小小螺丝钉，如果不随巨轮而转，就可能被拔掉；如果随之而转，又会有悖良心和誓言。

实际上，尽管环境不容乐观，但是就如特蕾莎修女所说：“人们不讲道理、思想谬误、自我中心，不管怎样，还是爱他们；如果你做善事，人们说你自私自利、别有用心，不管怎样，还是要做善事。”

所以即便整个大地充满恶人，我们自己仍然要保持一颗洁白、清净的心。因为与不良现象同流合污，虽然暂时看来不错，但实际上周围的人都是有智慧的，到了一定时候，内心邪恶的人必定会走投无路，而心地清净的人才会得到认可。

甘背骂名的神医

前几天我看到一个报道说，各类职业中很想改行的有三种：一是警察，一是医生，还有就是老师。为什么？因为他们得不到应有的认可，而与此同时工作又十分辛苦，薪水也不高。

不过我觉得从医是非常神圣而具有意义的。当然，如果只是自私的发心，把这个职业当作升官发财的手段，就不值得赞叹了，自己也难免产生苦恼，会冒出改行的念头，甚至做出不清净的行为。比如现在个别的私家医院，并没有良好

的医术，但是利欲熏心而鼓吹自己医术如何高明。这种行为非常可怕，是把人命当儿戏。

作为医生一定要想到：人的生命最为宝贵，与之相比，其他一切都不足为重。像古代的一些医生，都是把病人的生命放在第一位。

清朝初年，江苏常州有位魏神医。有一次他去一个危重病人家出诊，等他离开后，那家人发现病人枕头下的十两银子不翼而飞了。

病人的儿子怀疑是魏神医偷了，便捧了一炷香，跪倒在魏神医的门前。魏神医很是诧异，问他这是干什么。病人的儿子道出了疑情。没想到魏神医听了之后，马上爽快地承认了，并说："我因为有急事要用银子，就悄悄拿了你家的十两银子，本想下次给你父亲诊脉时再放回原处的。"说完，就把十两银子归还给病人的儿子。

如此一来，街上围观的人个个听得目瞪口呆，一时间对魏神医的非议之声传遍大街小巷。然而魏神医却毫不在意。

大约半个月之后，那个病人痊愈了，在清理病床时，发现了丢失的十两银子。此时病人父子才知道冤枉了魏神医。

羞愧难当的父子俩又跪倒在魏神医面前，那个父亲痛哭流涕地说："我们家的银子并未丢失，是我的儿子诬陷了先生。今天一则来送银子，二则特来向您请罪。"而病人的儿子则十分不解地问道："先生，我那天听信谗言诬陷了您，您明明没有拿银子，为何甘愿蒙受骂名呢？"

魏神医说："你父亲的病情正在紧要关头，如果找不到银子，一定伤心绝望，邪火上攻，病情会急剧加重，很可能命丧黄泉。所以，我宁肯背上骂名，也要救他一命。"

魏神医这种慈悲济世、无私利人的高风亮节，让人感动。

现在的很多医生，不一定能做到像魏医生那样忘我利他，但是一定要想到：自己的职业关乎人命，而人命比什么都宝贵。

不过如今也有极个别医生确实让人失望，病人明明已经死了还不断给他输血。听说现在正规的医院都有"三查七对"制度，但是往往还是会有不好的事情发生。



作为医生，之所以要认真负责，还有一个重要原因——医生就是病人的依怙。

以前我生病时，每天查房医生进来时，我都会首先寻找我的主治医师，一直用渴望的目光寻觅着，如果看到了他，那么他之后的一举一动都会清晰地映入我的眼帘，这时我的目光就变得很敏锐。我想很多病人可能也跟我差不多。

有时我发现医生对我的病情似乎不太关心，只是走马观花地敷衍时，也会禁不住忿忿不平：“我在这里已经住了七天，花了不少钱，你居然连我得什么病都不清楚……”当然，

我也遇到有些医生非常尽职尽责，在我入院的第一天，就仔细查看资料、询问病情，这让我心中如巨石落地般，放心多了，“也许他能治好我的病”。我的病并不严重，心态都是这样，那其他很多病人也不例外吧。

因此，医生在救治病人时，一定要细心认真。

佛陀患病的前世因缘

现在很多年轻医生，刚参加工作时非常认真，但时间一久就变得疏忽了。此时一定要提起警觉，常常检视自己——如果是无意中犯错，那情有可原，因为凡夫人都有毛病和习气；如果是明知故犯，那么站在世间角度，就会有难以逃脱的责任，而站在佛教角度，也会有可怕的果报在未来等待。

对于因果，大家不可不重视，因为一旦违背了它，即生或来世一定要感受痛苦，甚至获得佛果时也需要承受报应。

佛经中记载，佛陀有一次显现上骨节疼痛。这其实是难以置信的，就如同一国之君还要遭受法律制裁一样，所以当时佛陀座下的众多眷属都大惑不解，于是佛陀讲述了其中缘由。

这要追溯到很久以前，佛陀那一世是一名医生，善于识别各类草药，专治奇难杂症。有一天一个长者的儿子生了重病，苦不堪言，于是把这个医生请过来，对他说："请为我把病治好，我将给您很多金银财宝。"医生尽心地为他治疗，不久就治愈了他的病，但是长者子却没有履行承诺，并没有给与报酬。

不久，长者子又生病了，再次请来这个医生，依然承诺重金相报，但是等医生治好了病，他又没有兑现诺言。

不巧的是，长者子后来又患病在床，再次请求医生，依旧许下诺言。医生仍然治好了他的病，但是他病愈后还是没有给医生丝毫报酬。

再后来，长者子又一次生病时，他对医生说："今天您好好地帮我治病，我一定给与丰厚的酬报，并且把前面亏欠的一并奉还。"但是医生想到自己屡次三番蒙受欺骗，不仅不再信任，而且心生怨恨，于是给他开了非药——对他身体有害的药。长者子服药后病情加剧，不久就一命呜呼。

那个医生就是佛陀的前世，因为这个恶业，他辗转堕落于地狱、饿鬼、旁生道中，感受了难以忍受的痛苦，甚至成佛了还要承受骨节之痛。

这个故事里，佛陀用亲身经历为我们示现了因果不虚的道理。所以面对因果，大家确实要谨小慎微，如理取舍。

治身与治心

在座的老师和同学对于因果规律，有些非常相信，有些不一定能马上接受。不过大家如果仔细观察，就会发现：生活中确实有不少病，即使最先进的仪器也查不出病因，即使最好的药物也无能为力。为什么会这样？这就不得不提及"业力病"——这种病不是今生中饮食不当、受凉劳累等所致，而主要源于前世的业力。所以，治疗这种病的方法不是调养身体，而是疗愈内心，诸如禅修、忏悔等是对症之"药"。

遗憾的是，很多医生对于这个道理一无所知，只是医治身体，而忽视了内心。其实真正英明的医生，既会治身，更会治心，因为从某个角度而言，心是诸多疾病的始作俑者。

我有时遇到一些病人，也会给他们讲一些调心方法，以此帮助他们缓解心中的压力以及情绪，这对身体康复有很大帮助。

古希腊的柏拉图曾说：“医生所犯的最大错误在于，他们只治疗身体，不医治精神。但精神和肉体是一体的，不可分开处置。”

所以，要成为一名成功的医生，在医治病人身体的同时，也要学会观察他们的内心。不同的病人有不同的烦恼与执著，如果能有针对性地进行安慰与开导，会对他们大有益处，因为病人常把医生看作最大的依靠。

如今有种怪现状：病人需要依靠医生，但又不太信任医生。不过离开了医生，病人也无计可施——不懂医术，也不能一直忍着，那怎么办？还是要求助医生。

所以，每一名医生都应以真诚心对待病人。只要有一颗真诚心，即使不被其他人认可也无妨，自己于心无愧就足够。

我有时想：如今是网络时代、信息时代、微时代，人的一言一行都可能被放大很多倍，之后曝光在全世界人面前。

在这种情形下，希求所有人都对你颔首赞许、对你的职业交口称赞，是非常困难的。所以，关键是自己有一颗利他心，保持清净的行为，如此一来，即使外面流言纷飞，你的内心依然可以坦然、清净、快乐。

真正的成功

尚未踏上医学岗位时，很多年轻人往往一腔热血、万丈豪情，认为前程一片晴空，不过事实也许并非如此，可能会飘来乌云，可能会笼罩雾霾。但是不管怎样，既然选择了这条路，就应义无反顾地走下去。

只要有一颗利他心，其他都变得不那么重要，压抑等情绪也会自然消散。相反，如果抱着一颗自私心，凡事以自我为中心，只是想依靠这个职业跟别人攀比、竞争，那确实心中的苦恼会连绵不断，因为只要看到其他人获得了金钱、地位，而自己似乎没什么发展，就难免失去平衡。

不过，如今的主流价值观出了偏差，很多人判断一个人成功与否，不看他是否帮助了他人，是否利益了社会，而唯一看他的钱财和地位——有钱就是成功人士，有地位就是事业有成。这种标准未免有些肤浅。如果成功的标准是这样，

人跟动物又有什么区别？因为在动物眼中，它吃的草、喝的水也是最有价值的，是生活的全部。

在我看来，利他心才是成功的标准，一个人能以无私的心帮助他人就是真正的成功。

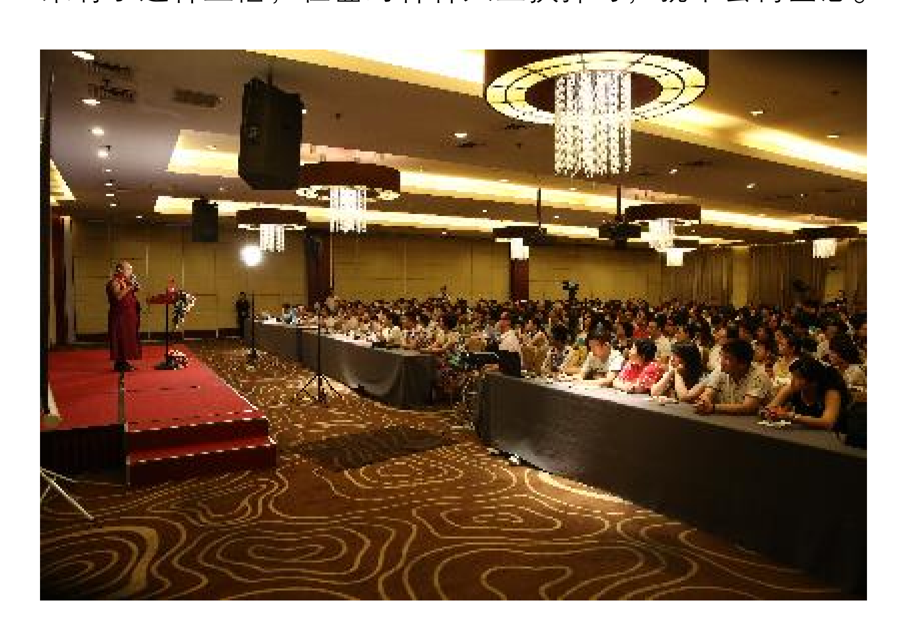
我听说有一名年近花甲的医生，在短短五六年中成功做了上千例手术。我们设身处地想一下，自己生病时的痛苦是多么难忍，如果能让我们从病苦中解脱，这个价值是金钱能衡量的吗？

美国文学家爱默生曾说："人生最美丽的补偿之一，就是人们真诚地帮助别人之后，同时也帮助了自己。"我对这句话很感兴趣，医务工作者天天帮助别人，暂时似乎没有什么回报，没有摘取显赫的地位，没有收获滚滚的钱财，但是只要真诚地奉献、默默地付出，真正的价值就在实现，有意义的人生就在铺展。

反过来说，有些人腰缠万贯、名声显赫，青春貌美又才华横溢，暂时在别人看来非常风光，但如果只是谋求一己私利，昧着良心害了很多人，那么得来的钱都是肮脏的，最终

也必定会引火自焚，生生世世都落于悲惨的境地。这样的因果规律是真实不虚的。

我特别希望医学工作者树立“善有善报、恶有恶报”的信念，要相信有一种肉眼看不见的法则存在着、运作着，正因为如此，我们的每一个行为都影响着自己的未来命运。如果有了这种正信，在面对种种人生抉择时，就不会再困惑。



禅修，让心宁静

有一位在医学界很有名望的老教授，他有个常年如一日的习惯：每次上班都提前一会儿到，把办公室的门关上，在里面禅修十分钟左右。这种做法可以抛开情绪，让内心宁静下来，之后再投入工作就可以做得很好。所以，我建议医务人员学一学这种方法。

现在有些医务人员把个人情绪一股脑撒在病人身上，给病人造成了很大痛苦。我就曾经得到个别护士的这种“待遇”，那个护士在感情上受了打击，非常苦闷，给我打针时就很粗猛，“来，过来！”然后啪地扎下去。我当时特别痛，但也没办法。这件事我在一本书里也写过。

当然，作为人，有情绪在所难免，但医务人员是在跟生命打交道，而且病人也付出了金钱，有时一天的治疗费都非常昂贵，所以还是应当控制情绪。而如果能借助禅修化解烦恼，保持平和，就能更好地投入治病救人的工作。现在西方很多大学也强调禅修调心的方法。

其实禅修对很多人非常有必要，因为心一旦宁静下来，不论做什么事都会很高效，容易成功。

三、结语

总之，愿大家以一颗慈悲心帮助所有陷入身心痛苦的人。尤其在座的诸位，希望你们依靠自己的职业救护很多很多人。有些同学虽然现在只是小小的树苗，但终有一天会长成参天大树，让有缘的人得到你的荫蔽和保护。

河北医科大学问答

『 *2014* 年 *6* 月 *27* 日 』

（一）问：如何把《金刚经》的道理用在治病救人中？

答：《金刚经》宣说的是空性法门，治病救人是世俗的行为，空性与世俗本质上并不矛盾，但表面却看似相违——空性中没有什么可救度的，世俗中却要救护众生。

如果非要把《金刚经》的教义用于医务工作，其实也有甚深的行持方法，这里介绍一种较为易行的方式：《金刚经》是大乘佛教的经典，而大乘佛教的核心思想是无条件地帮助所有众生，而不是只饶益对自己好、对自己有用的人，所以作为医生，不论对待任何病人，亲人抑或怨敌，都能一视同仁地给与帮助，这就是在践行《金刚经》的理念。

现在有个别医生，病人如果跟自己关系好，就多花时间，认真诊治；如果跟自己关系不太好，就随便敷衍，草草了事。

这样的做法，不要说大乘佛教，即便用儒家的思想来衡量，也是不合适的。

因此，如果能对所有病人，乃至一切需要帮助的人，无私平等地伸出援助之手，就是在实践大乘佛教的思想。

（二）**问**：我是药学院的一名学生。我听课时总不自觉溜号，请问有没有方法让心专注？

答：人的专注力是需要培养的。

一方面，作为老师，传讲任何一门课之前，都要对学生提出专注听讲的要求。这是一种很好的督促。

我所在的佛学院里，对于听法有严格的规范，所以在一节课的一两个小时内，大家都会全神贯注地听闻、记录，很多人连坐姿都不会改变。我的一个老师，已经八十多岁了，他有时上午持续讲四小时的课，而且对听者要求严格，甚至不允许中途上厕所，即使是这样，大家的听课状态也很不错。

美国学校里的有些老师对待学生也非常严格，要求他们上课时必须专注在课堂内容上，不允许东张西望，更不能东倒西歪或者打瞌睡、打哈欠等等。

所以，老师的约束对于学生集中精力能起到一定作用。

不过，现在有些老师的授课流于表面、平淡无奇，这种情况下要听者始终专心致志，也有一定困难。这可能跟这个时代也有关系，现在的时代被称为“不思时代”——大家普遍不愿深入思考，很多人就喜欢看看微博。可是 140 个字能说明多少道理？所以，听课不专注，可能是时代给人造成的不良影响，也可能跟老师的个人风格有关。

另一方面，作为学生，需要树立正确的学习态度，无论听任何课或讲座，都应当认真对待，尽量从头到尾作笔记，积极地思维。

我本人不论听任何课，佛教或非佛教的，都会想：“既然已经参加，就好好地听，认真记笔记。即使这个课跟我的专业不一定相关，但讲者是把自己思考过的内容拿来跟大家交流，肯定有一些价值。”

因此，要保证上课精力集中，一方面，老师的督促有一定作用；另一方面，学生自己要树立认真的学习态度。



（三）**问**：有一名医生因过失导致病人死亡，不过他的初心是好的，请问他需要承受严重的报应吗?

答：在这个问题上，佛教的观点跟世间法律有些类似。

世间法律规定，在并非故意的情况下因过失致人死亡，可以从轻处罚。同样，佛教把罪业分为四种：作已积集、作

已未积、积而未作、未作未积。其中的“作已未积”罪，是指虽然造作了恶业，但过失不是很严重，罪业不会增长，比如无意中伤害了别人。你说的那名医生的行为就属于“作已未积”罪，虽然有一些过失，但并不会有特别严重的报应。

不过，即便是这样，他本人也要尽量忏悔，让这个罪业清净。

（四）**问**：我们年轻人的压力和痛苦其实蛮多的，在看到周围的同学陷入痛苦时，是马上用佛法开导他？还是不能操之过急，以免他接受不了？

答：我虽然不是你们的同龄人，但也处在这个时代，我好像觉得压力不大、痛苦也不多，还是比较快乐的。

实际上，痛苦与否关键在于内心，如果我们没有过多的虚荣心、攀比心、奢求心，很多痛苦都会自然消失。

在如今的时代，大多数人不愁吃、不愁穿，不要总是口口声声地说“好苦啊，压力好大”。我前段时间去青岛的一个监狱，看到那里的犯人，当时就在心里感慨：“我还是很

幸运的，有自由的空间，可以晒晒太阳、喝喝茶，想休息就可以睡一会儿。”所以，不要总是用悲观的语言暗示自己。

至于是否一开始就用佛法安慰痛苦之人，作为医学院的学生最擅长做实验，在这种事情上，你也不妨做个试验。如果试验成功，就继续给他讲佛法，如果不成功，那就暂时换用其他方法。

（五）**问**：我是学法医的，将来参加工作肯定会看到很多死亡的景象，如何以正确的心态面对?

答：其实不仅是你，医学类专业的学生走上岗位时，都要面对很多生命的逝去，尤其在中国，癌症患者位居世界第一，而有些报道中说癌症的死亡率比 20 年前增长了 29.4%，差不多四个死亡的人中就有一个死于癌症。

作为医生，看到病人死去时，要避免两个极端心态：一个是内心麻木，有些人的心如同石头一般，面对任何事都无动于衷，甚至身边的至亲离开也毫不痛心，这是很不应该的；另一个是过于悲伤，面对病人的死亡，医生也不能特别伤心欲绝。我曾经看到一个报道：一个病人死了，旁边的医生非

常悲痛，无法抑制地哭着。如果这样，医生也容易患上心脏病等疾病。

另一方面，他人的离去，是在向我们宣说无常的道理。如果能明白这个道理，面对痛苦时，内心就不会那么脆弱。

我经常想：现在很多自杀的大学生、老师、医生等各种身份的人，如果明白佛教所讲的“聚际必散，积际必尽，生际必死，高际必堕”，绝对不会走上这条绝路，因为即便陷入人生的低谷，也会想：“噢，一切都是无常的，我遭遇变故也是正常现象。”如此一来，自然会有力量面对。

所以，我希望大家能多了解一些佛教道理，这对你的人生很有帮助。

尤其是个别学生和老师，不能把佛教当作迷信而报以轻视的目光。事实上可以毫不夸张地说，佛教是人类崇高智慧的结晶，揭示了宇宙人生的奥秘，对于每个人都有巨大的利益——一旦明白其中的很多道理，内心会变得强大。一个人如果内心强大，那么任何困境现前，都可以应对自如；相反，如果内心脆弱，那么即使拥有钱财、地位等外在事物，仍然

会不可避免地陷入痛苦。而作为医务工作者，尤其要有一颗强大的心，所以，大家很有必要从佛法中汲取力量。

（六）问：作为医学院的学生，难免会用动物做实验。对此我常常很矛盾：一方面处死动物时，自己也很伤心；另一方面如果不参加实验，可能拿不到毕业证；再者，又觉得如果没有这些动物的牺牲，医学技术也许就难以快速发展，由此也就无法拯救更多人。那么动物实验到底合不合理呢？

答：用动物做实验是非常残忍的，因为动物的生命与人的生命没有高低之别，是完全平等的——人爱惜自己的生命，动物也贪生怕死；人有疼痛的感受，动物也不例外。

其实这类实验在人类身上也出现过，像日本 731 部队所做的人体实验，他们这样做时也声称是为了医学的发展，再比如西方历史上曾用黑人做实验。这些实验因为发生在人类身上，大家都觉得非常可怕，实际认真观察起来，用动物做实验也与此一样残忍。

但遗憾的是，一些学校或科研机构似乎无法避免动物实验，因为如果不做这些实验，相关的学习与科研就无法开展，

甚至很多学生可能拿不到毕业证。在这种情况下，只有对被害的动物心怀愧疚，多作一些忏悔。

另外，也并非所有医学研究都使用动物做实验，动物实验大多出现在西医中，而中医和藏医并不会伤害动物——中医认为伤害动物是不好的行为，唐代的孙思邈曾说："杀生求生，去生更远。"意思是，想通过杀生求得延年益寿，只会适得其反；藏医的观点也与此类似。

所以，如果可能的话，不做动物实验是最好的；如果实在无法避免，就只能尽力忏悔，并且念观音心咒回向给被害的动物。

（七）**问**：在我遇到困难时，有人帮了我，我很想回报他，但又没有能力。遇到这种情形，该怎么办？

答：生活中，我们每个人肯定得受过很多人的帮助，比如生病时，有些医生对我们很关心，给与了帮助与救治。虽然我们有时无法立即回报他们，但要有"滴水之恩，涌泉相报"的观念，不能忘记这份恩德，这是智者的选择。只要记

住这份恩情，在漫长的人生中，有一天也许就有机会报答他们。



（八）**问**：我是临床学院的一名学生。我最近看到一个报道说，有个人是依靠社会救济长大的，他长大后就发愿要报答社会，把工资基本都捐给了社会，捐给了贫苦孩子。但是他从没有给自己的女朋友买过东西，除了一对发卡。而这对发卡还是由于他看到路边卖发卡的老太太很可怜，才买了送给女朋友的。这给他的女朋友造成了困扰，导致两人之间产生矛盾。

像这样对别人有利却对亲人有害的做法，是善还是恶呢?

答：人与人的感情问题是比较微妙的，一方的话语只是一面之词，所以没有听到双方的说法之前，很难判断事情的真相。

而且每个人的价值观有所不同，我们拿自己的标准来衡量别人的行为，结论也可能会有失偏颇。如果有机会采访一下那个男孩，也许他会说出比较特殊的价值观念。

再者，世人常说：可怜之人必有可恨之处，可恨之人必有可悲之苦。所以完全把某个人定性在可恨或可怜、善或恶上，也不尽合理。

旁观者有时对问题的评判不一定全面，因此可能还要静下来思考，进一步地深入调查。

（九）问：如何才能让内心强大?

答：想要内心变得强大，主要可以从几方面入手：

一是培养利他心。

很多人之所以内心脆弱，究其根源就是太自私了。其实人的痛苦都是由呵护自我而生，这一点看看每个人流过的眼泪就明白——这些眼泪有多少是为自己、有多少是为别人？显而易见，很多眼泪都是为自己而流的。

因此，我们如果能常常为别人着想，乐意帮助别人，内心就会变得强大，因为有利他心的人，即使自己生活得非常简单，也会快乐。

二是保持内心宁静。

人的内心不要被贪嗔等情绪所左右，而要常常保持宁静。如何做到这一点呢？可以早上起床后禅修一会儿，让心静下来，晚上睡前也这样做，并且经常反观自己的心。这样内心就会逐渐获得一种力量，而且这种力量不容易被外缘或困境所摧毁。

也就是说，首先要培养一颗利他心，同时要保持宁静的心态，这是让内心强大的很好方法。

另外，还应当保持求知心。

一个人如果有很强的求知欲，那么不论生活中出现什么困难，都不会对他造成大的冲击，因为他会觉得：不管怎样，有生之年我要不断学习，这是人生中最有意义的事。一旦有了这种观念，其他都变得不那么重要。

所以，如果具有利他、宁静、求知这三种素质，内心就会摆脱脆弱，逐渐强大起来。而拥有一颗强大之心的价值，是金钱无法衡量的。

（十）问：佛经中说大悲咒可以治愈一切病，是这样吗？

答：一些佛经中虽然有这种说法，但对于其中的“一切”，要善加理解。

比如开会时，我们说“所有人都到了”，那是不是全世界的人都到了？不是的，只是当时该到的人已经到了。同样，佛经上说大悲咒可以治愈一切疾病，也是把某个范围内的病称为“一切”。

佛经里的“一切”“所有”等词语，有时是指全部，有时则不一定。因为佛经的语言，有时是直接的字面意思，有

时则有间接的内涵，有时还有更深的密意，所以不能一概从字面上理解。这个道理，你们学医的人应该很容易明白，因为很多医学术语在不同场合，也有不同的含义。

当然，如果对大悲咒有很强的信心，或者自己有很好的禅定力，那么念诵大悲咒的力量也是不可思议的。

（十一）**问**：如今中西医有时相互排斥，您如何看待这个问题？

答：这样并不好，双方应以互相包容、互相学习的心态相处。

其实，中医与西医各有优点——中医的优点，诸如天人合一的思想、对气脉明点的细致观察，以及对有些慢性病的调治；西医的优点，比如要切除一些病灶时，依靠中医很难办到，但依靠西医的手术就可以轻松解决。

不过在查找病因上，中医较之西医可能更具有方便。西医一般是借助电子仪器来检测，比如通过验血来检查病原，

如果依靠这种方式查不出病因，就无从入手治疗；而中医可以使用很多缘起的方法来观察病因。

所以我想，对付一些急性病以及有些特殊的病，西医的疗效会比较迅速；但是中医有着悠久的历史，对病因的研究比较深入，又有丰富的草药学，可能在根治病源上更有优势。

作为医生，最好既掌握西医又通晓中医，同时以自己的专业为主，另一者为辅。

我认识的有些医生，所学专业虽然是西医，但对于中医也非常熟悉，如果有些疾病依靠西医治不好，就改用中医的方法，而如果中医不太奏效时，又会结合西医的方法。我觉得这样很完美，否则，人类的疾病千奇百怪，可能是内、外、密各种病因交织而成，仅仅依靠单一的疗法，效果不一定好。

（十二）**问**：我是一名护士，在看护患者的过程中，患者家属常常期望很高，提出过分的要求。虽然我已经竭力帮助他们，但依然无法令他们满意。面对这种情况，该怎么办？



答：不论医生还是护士，要做好医务工作，首先需要一颗善良的心，这是最重要的，其次还要有良好的人格，以及对专业知识的精通。除此三者之外，还需要什么呢？就是善巧方便，医务工作者要接触很多人，所以要处理好各种关系。

首先，面对一起共事的人，不论领导还是同事，凡是自己工作圈里的人，都要跟他们和睦相处，否则即使你的医术很好，在工作中恐怕也只会处处碰壁。

第二，对待病人要有平等心。作为医务工作者，要对所有病人一视同仁，不能因为有些病人有钱有权或者跟自己关

系好就刮目相看，有些病人贫穷卑微或者对自己没什么利益就不屑一顾。

再者，应该运用智慧观察病人家属。有的病人家属非常挑剔，甚至提出无理要求，这时不论医生还是护士，言谈举止中要具有智慧，这样才可能妥善处理他们的问题，如果有些实在无法解决，只要自己问心无愧也没有大碍。

你所说的情形，不仅医务人员会遇到，从事其他行业也会遇到不可理喻的人，他们出于各种目的而提出过分的要求。面对这种情况，就需要善巧应对。听说现在有些医生跟病人以及病人家属谈话时都会录音，以备日后出现争端，虽然这跟信任危机的大环境不无关系，但是也没办法。

不过，即使遇到极少数人的非理刁难，你也不要对这个职业失去信心，不要对所有病人及其家属失去信任，毕竟他们中百分之七八十都是很好的，会理解你的工作。而且站在另一个角度看，个别人的吹毛求疵对你也是一种提醒和督促。

我就经常这样想：最好有人给我的工作提意见，这样我就会提高警惕，工作质量得以提升；如果人人都赞叹我、讨

好我，那可能只会助长我的傲慢，导致我放松警觉，做事粗心大意。

所以，生活中的磨难，恰恰为我们铺平了未来的道路。

（十三）问：工作中看到一些不良现象，该如何对待？

答：现在不论哪个行业中，都有让人看不惯、不满意的现象。对此，我觉得要分两种情况。

一种情况，所谓“不良现象”其实是自己眼睛不清净所致。我们的眼睛往往观察别人的过失非常敏锐，“这个不对，那个有错”，如果是这样，就要知道是自己的过错，不应当责备别人。

另一种情况，的确是你所见到的现象不太合理。这时看你是否方便说出来，如果不方便，那只有自己默默忏悔，因为既然你还要在这里工作，那么为了自己的生存，为了集体的利益，可能不得不选择沉默，同时内心惭愧忏悔。

（十四）**问**：您提及自己看病时发现有些医生对您的病情不重视，敷衍了事，此时您也会忿忿不平吗？您是如何处理这件事的？

答：面对这种事情，我虽然有些不满，但也并没有怨声载道，或者跟医生发生争吵，而是旁敲侧击地对医生说："我已经住院很多天了，你对这个检查资料应该熟悉吧？"虽然语气委婉，但是也明确地让医生知道他确实有些失职。当然，像这种医生是极少的。

我特别希望今天在座的医生、护士以及将来会从事医务工作的同学们，对病人怀有一颗慈悲心。虽然在座的人数量有限，能力也有限，但是涓涓细流可以汇成大海，大家的慈悲心逐渐凝聚就会形成一股强大的力量，这个力量是这个社会所需要的。

其实在座的都很有善根，也颇具善心，只不过这种善根与善心很容易被外境染污、侵蚀，所以要懂得用各种方法进行保护。

总之，如果能够尽心尽力地奉献医疗事业，致力于治病救人，这样的人生是非常有意义的。

（十五）问：如今的社会中，人的道德越来越沦丧，诸如第三者插足的现象屡见不鲜，以至于很多在校学生对待男女之事也比较草率。您如何看待这种现象?

答：生而为人，需要具备道德的底线、做人的准则，因为不论你的身份如何，是学生、老师还是医生，如果没有清净的心地和贤善的行为，那么求学或是工作都难以成功。

我们的社会受西方一些思想的冲击，人心不像以前那样传统与洁净，但不管怎样，每个人对自己要有一种道德约束，这样才能营造美好的人生。

作为学生，尤其要把精力投注在学习上。大学时光非常宝贵，在此期间，谈恋爱不重要，赚大钱不重要，穿名牌不重要，坐豪车也不重要……如果你读大学时看重这些，说明你心中不该成熟的已经成熟了，而该成熟的知识还看不到踪影。这样的结果就是毕业时除了一份没有分量的文凭外一无所得，那美好生活的梦想也就变得遥不可及。

总之，不论外在环境怎样，每个学生都应对自己负责。而对自己负责的表现之一，就是保持清净的生活。

（十六）**问**：我正在学习《入行论》，能否请您就利他心作一些开示？

答：利他心，对于学佛或不学佛的人，都非常值得了解。

听说有的老师也在这方面从正反两面教导学生：“有些心念是积极的，比如决心、正知心，乃至利他心；有些心态则是负面的，比如贪心、嗔心、嫉妒心。”这是一种非常好的教育，对于学生的未来帮助很大，因为这不是仅仅传授学生一些知识技能，更是给学生的人生路点燃了一盏明灯。

我常常想：在此世间，只要有利他心，不论什么身份的人，都会非常成功；而如果没有利他心，不论你是学生、老师或者出家人，都不会有真正的成就。

利他心不仅对个人非常重要，对整个社会也不可缺少。如果人人都有利他心，整个社会就会很温暖，充满光明；相反，如果人人都很自私，这个社会就会越来越冰冷，失去希望。

因此，通过学习《入行论》等大乘论典提升利他心，非常有意义。

希望大家都能重视培养利他心，虽然现在你不一定懂得它的价值，但迟早会发现它有多么珍贵。



（十七）**问**：我是一名医疗工作者，刚刚工作一年，从学生到社会的转变让我很不适应。有一些东西我想坚持，但总会听到很多声音告诉我“不必这样做，因为在这个社会不适应”，久而久之，再遇到一些事情时，我都不知如何是好了，希望您给予指点。

答：确实，大学毕业后的前两三年，对于很多人非常艰难，因为是人生的转型期。

学生时代时，生活环境很单纯、很清净，现在突然置身于错综复杂、甚至有些污浊的环境中；学生时代时，自己孑然一身，现在可能有了家庭，肩上的担子一下重了；学生时代时，只要求学就可以，现在要学以致用，在实践中运用学到的知识。这种种变化，让很多人措手不及，迷茫与困惑也不期而至。

有些学生临近毕业时，兴高采烈地欢呼："我要毕业了，太开心了！"但是我很想告诫他们：一定要做好心理准备，否则可能会"水土不服"。

当然，到了社会上，经过三五年的磨砺，转型期的阴霾会慢慢消散，很多人的人生方向基本确定了。不过八年、十年后，也许另一个转型期又会到来，此时刚毕业时的很多兴趣淡化了，新的希求萌生出来。

如何顺利度过人生的转型期呢？有几个要点是需要把握的：

第一，保持纯洁的善心。第二，拥有坚定的决心。

有时我们感觉自己的人生似乎已经山穷水尽、走投无路，但实际上也并非如此，人生的路是四通八达的，可能不经意间就会柳暗花明。因此，很多大学生步入社会后，当初的美好愿望也许没能实现，甚至周围的人暗暗提示你放弃初衷，但只要你发心是善的，就一直坚持下去，总有一天这份善良会散发光芒。

第三，人格要沉稳，时时运用智慧去观察，而不要随波逐流。

在漫长的人生路上，保持稳重的心态很重要。遇到快乐之事，不要过于骄慢或欢喜；遇到逆境或迷惑，也不要过于灰心失望，始终以一种积极、平稳的心态向前迈步，那么人生的路会很好地走下去。

第四，所作所为始终为他人着想。

当然，毫不利己、专门利人，一般人很难做到，但还是要为他人有所考虑，这样很多事会比较容易成办。

人生就是一个不断面对问题、处理问题、解决问题的过程，没有人能够不经历坎坷而顺利走过一生，不论在过去、现在还是未来。而所谓的痛苦与迷茫，往往只是自己没有想开而已，一旦想开了，问题就荡然无存了。

实际上，只要有一颗善良的心，什么都过得去，随缘就好。

主持人：

谢谢堪布！今晚通过堪布的演讲以及答疑，相信大家当初从医的那份决心更加坚定了，对人生有了更大的感悟，让我们再次用热烈的掌声感谢堪布！

残酷才是青春

——香港中文大学演讲

『 *2014* 年 *8* 月 *6* 日 』

主持人：

在座的各位朋友，以及正在收看网络直播的各界朋友，大家晚上好。非常感谢大家远道而来参与此次聚会，也非常感谢嘉宾们一直以来对我们研讨会的支持，谢谢大家！

下面有请香港中文大学人间佛教研究中心主任学愚教授上台致辞。

学愚教授：

尊敬的索达吉堪布，各位法师、居士，各位来宾，大家来自五湖四海，今天缘聚香港中文大学，这种机会非常非常难得。

佛教讲缘起，香港中文大学与索达吉堪布结缘在五年前，当时我们邀请堪布到中文大学参加学术研讨会。从那时起，堪布每次来香港弘法，我们都会邀请他到中文大学作演讲，而每次的讲座都吸引四面八方的听众，非常轰动，比如这次就有很多从东北、北京专程赶来聆听讲座的朋友。

本来今天要介绍一下堪布的，但是我想，在座不认识堪布的可能极少，所以下面还是把更多的时间留给堪布，希望堪布给我们多一些智慧的开示，我想这也是大家的共同心愿。

请大家以热烈的掌声有请堪布——



我最初与香港中文大学的老师、同学结上善缘，确实如学愚教授所说。以那时的缘起，后来我在香港其他很多学校也作过演讲，世界青年佛学研讨会也在香港举办过多次。所以，就我个人而言，确实与这里有很好的缘分。

一、青春真的残酷吗?

美好的背后

今天在座的，有一部分是佛学爱好者，有一部分是世界青年佛学研讨会的老师和学生，另外则主要是中文大学的学子，今天我们一起探讨的话题是“残酷才是青春”。

听到这个题目，很多年轻人可能会疑惑不解：“青春是美好的，为什么把它说成残酷的呢？”

对于人生的这段青春时光，确实不少人认为它是美好的、快乐的，尤其西方一些浪漫主义者常常使用各种曼妙的言辞赞美与讴歌它，现在的影视剧等很多传媒也乐于宣扬人们青春时的各种愉悦体验，比如年轻人在花园里享受惬意的时光，在家庭中品尝甜蜜的生活……

对于这些美好的情景，我们也并不否认，但是如果用佛教的智慧去观察就会发现：这些幸福的体验只是生活的片段，而并非一贯的常态，而且其背后往往隐藏着痛苦的阴影，这一分却常常被忽略了。

如同美丽的花园中常常藏匿着毒蛇，幸福的背后也往往埋伏着悲剧。悲剧没有出现时，人们没有看到它，也就不加防范；而当悲剧獠牙毕露时，很多人才惊慌失措，只有选择逃避，有些甚至陷入绝望。因此对于青春，应该一分为二地看，否则，如果一个孩子一直在“青春美好无瑕”的教育中成长，不知道青春的真相，那么一旦步入青春遭遇一点儿风吹雨打时，就会痛苦不堪、无力面对。

被错解的青春

藏传佛教中流传着这样一个故事：有个人从来没有敲过鼓，于是愚笨地认为：鼓的声音那么大，肯定非常重。有一次他见到一只鼓，就倾尽全力提起来，因为用劲过猛，鼓反而掉落在地上，发出了轰隆的巨响。他听了，不禁笑道：“原来你不过是声音很大，实际上并不重。”他一直以为鼓是实心的，不知道鼓其实是空的。

现在很多年轻或不再年轻的人，一直认为青春是完美的，无有瑕疵，这也许是一种错解，如同那个人最初对鼓的看法一样，并没有认识到真相，因为生活中确实有不少人的青春与美好无关。

我曾经问一个人："你的青春是什么样的？"他说："我的青春是血淋淋的，充满伤感，不堪回首。"我又问一个人："你的青春是什么样的？"回答说："当时觉得很美好，现在回想起来非常幼稚与愚蠢。"

所以，"残酷才是青春"可以说是给很多大学生提个醒，因为你们在心理上不一定很成熟，很多认知不一定准确。

十字路口的迷茫

18 岁之前，很多人的生活比较单纯、清净，而 18 岁之后的一段时期内，却可能充满迷茫，缺乏自信，没有确定性。

我询问过很多大学生，发现确实是这样，他们的内心满是困惑与不安："我所学的专业将来能不能用得上？""我能找到满意的工作吗？""我将来能有一个幸福的家庭吗？如果有，我能担得起责任吗？"

不仅是大学生，已经步入社会的年轻人，也会陷入迷茫的境地。就在前两天的研讨会上，有个人说自己已经大学毕业，而且成了家、有了孩子，现在一方面要养家糊口，另一方面又要应对上上下下的各种关系，沉重的压力落在肩头，真不知该如何是好。这的确说出了很多年轻人的心声，年轻人以前生活得很单纯，现在突然成了家长、部门负责人，崭新的角色使得许多人顿时不知所措。

在座的成年人和老年人已经走过了青春阶段，知道青春到底是怎样的，但很多年轻人面对青春时，确实如同站在十字路口一般，很容易迷茫。

再加上，现在的时代也非常特殊——这是一个信息爆炸又难辨是非的时代，全球各种资讯可以瞬间出现在一部小小的手机上，这一方面有其便利之处，但另一方面，面对各种眼花缭乱的产品、信息，如果缺乏冷静的思考、智慧的辨别，就会陷入迷雾之中。

今天现场有很多老师，我特别希望你们在教导学生时，除了传授专业知识，还要教会他们应对人生的本领——如何面对生活，如何担负家庭，如何回馈社会，尤其如何修养自

身的道德，比如坚强的品格、贤善的心地。这种教育非常重要，能够帮助年轻人更好地走过青春。

我的青春是灰色的

曾经有记者问我："如果用一种颜色形容你的青春，你用什么颜色？"

我想了一下，回答他："灰色吧。"

我觉得青春如果是灰色的，就有填成各种颜色的可能，比如红色——我衣服这样的颜色，或者白色——成为一名医生，再或者是黄色——藏传佛教里通常活佛穿黄色，不过我没有想装活佛啊。（众笑）

对当时那个回答，我还是比较满意，因为读书期间我对未来确实有过很多遐想：有一次看到医生时，非常羡慕这种职业，觉得应该多学一些医学知识；又有一次看见一个领导穿着光鲜、皮鞋油亮，又想将来当领导；还有我在山上放牦牛时，也时常感叹天地那么辽阔、大自然如此美好，还是当牧民好，每天都可以在蓝天白云下无忧无虑地生活。

我当时的状态确实比较迷茫——想当医生，想当领导，想当牧民，还想出家……不过后来我走上了出家的路。之所以选了这条路，跟前世的因缘以及当时一些老师的指点有一定关系，如果完全让我自己抉择，可能只会无所适从。现在回过头看，这条路对我是比较合适的。

结合我自身的经历，我觉得很多大学生可能也处于类似的境地中。我询问过一些大学生：“你将来打算从事什么职业？”回答往往是：“我也不知道，虽然我的专业是这个，但不知道将来能不能派得上用场。”这话确实也道出了实情，所以很多学生从踏进大学校门时，就开始忧心就业的去向了。



虚耗的青春

现在世界上的大学生数量非常多，这是历史上从未有过的。但是这些学生中，有些具备真才实学，有些则只是徒有文凭，内在的智慧并不成熟。

香港的大学应该普遍很好，学生在四五年里会学到真正的本领。不过我去过的一些二三等高校，情形很不容乐观，里面的很多学生一直在浑浑噩噩中消磨时光——男生每天沉迷于上网、抽烟、喝酒，女生则忙于打扮或者也沉溺于网络。这样的学生将来如何能成为栋梁之才呢？恐怕自己的生活都难以保障。

所以，现在社会上出现了一个特殊群体——“啃老族”，指有些年轻人虽然已经走出校园，但是却赋闲在家，衣食住行的花销全部向父母索要，自己无力解决或者即便有能力也由于懒惰而不愿负担。因此，从某种意义而言，青春确实是残酷的。

如今的社会又非常功利，物质享受被大肆提倡，内心的道德无人问津，导致很多人唯利是图，把个人德行远远抛在

身后。所以大家可以好好思考一下：身处这个时代，年轻人是快乐还是痛苦？

二、应对青春，你准备好了吗？

中国孩子，美国孩子

我看过这样一个故事，威斯康星一所中学里的两个孩子相约去爬山，一个是中国孩子，一个是美国孩子。

他们去游玩的这座山，因为风化常常会发生岩石坍塌。很不幸地，这两个孩子下山返回的途中遇到了坍塌，他们被困在了岩石中，美国孩子被碎石砸伤，腿骨折了，稍微动弹一下就痛彻心扉。

天慢慢黑了下来，寒冷和饥饿如同恶魔一般步步逼近。那个美国孩子开始尝试着爬出石堆，他伤腿上的血染红了整个岩石……

没有人知道这个孩子是怎么咬紧牙关爬回小镇的。他向别人冷静地讲述了遇险的地点，说那里还有一个中国孩子。

当人们赶到那里找到那个中国孩子时，他因为寒冷和恐惧已经奄奄一息，如果再迟些被发现就会丧命。

故事里的美国孩子有很强的独立保护能力，而中国孩子却没有，一直在等待别人的救援。当然，这也不一定说明所有美国孩子都有这个能力，而所有中国孩子都不具备，但至少这个故事可以反映出一些现象。

大家也知道，美国孩子从小就被教导要学会独立，比如吃饭实行 AA 制，而且父母会告诉他们必须 AA 制的理由，那就是不论人生中发生什么事，没有人替你买单，就算你的至亲，也不会。而中国的很多孩子，从小就养成靠父母、靠亲友的习气，生病时也是等待别人来照顾，即使有力气也不愿意爬起来，在这种状态中很多能力就逐渐丧失了。

所以，我在这里特别想提醒为人父母者：应该重视对孩子的教育，不应当把孩子扔给保姆或老人就万事大吉了，因为由保姆或老人抚养长大的孩子，其各方面能力不一定得到很好的开发。

刚才提及的已为人父的那个人，他说打算以很好的方式培养孩子，我当时对此也很关心，不过他没有再详述。我想

可能他和妻子会有一个人专门负责教育孩子。我也听说有些国家和民族里，父母特别重视对孩子的教育，认为自己在这方面负有重大责任。这种观念是合理的，有利于孩子的成长。

在教育孩子时，培养其独立生活能力是很重要的。一个人如果不具备这种能力，不必说对社会作贡献，即便自己的生活，可能也难以为继。

先对自己负责

佛经记载，古印度有一位国王叫波斯匿王，他有一次问王后茉莉夫人：“这个世界上，你最爱的人是谁？”国王满心以为茉莉夫人会说是他。

没想到茉莉夫人却回答：“我最爱的是我自己。”

国王听了有些失望，说：“你现在能享受荣华富贵，可都是我的荫庇。”

茉莉夫人说：“才不是呢！我听佛陀说这是我自己的福报。”

国王很不服气，于是设计了一些方法想要证明茉莉夫人的一切都是拜自己所赐。不过出人意料的是，结果完全证实了茉莉夫人的话，最终国王也不得不承认：确实是她自己的福报荫庇了自己。

这个故事可以说明：一个人如果拥有良善的身口意，就是最值得自己爱的人。为什么呢？因为如果行为如法，语言得体，内心也善良、诚实，就可以积累丰厚的福报，以此定能为自己营造未来的安乐。

在前段时间的辩论中，有些人说我们应该对国家负责，为国家作出贡献；有些人说我们应该对民族负责，成为对民族有用的人；有些人说我们应该对家庭负责，在家里尽到责任。但我想，每个人至少先对自己负责，如果连基本的道德品行都不具备，那么要在世间立足都十分困难，又何谈为家庭、为国家乃至为全世界作出贡献呢？

人跟动物完全不同，动物只知道寻觅饮食，除此之外就没有更高的追求了，而人不能这样，应当追求更有意义的东西。不过，现在很多人可以说跟动物有点相似，除了吃喝玩乐，再没有更高的行为，这是一种悲哀。

我常常这样想：如今的科技非常发达，原子弹等危险武器足以瞬间毁灭整个地球，但这些如果没有落入穷凶极恶者的手中，暂时还不至于把世界推入深渊，所以不是最可怕的。然而人类道德的普遍滑坡，许许多多人沉溺于金钱、地位、爱情、享受等短暂而无义的东西中，除此之外从不希求更有价值的事物，诸如心灵的提升、道德的完善，这种状况才真的令人担忧！虽然并非所有人都堕落到如此地步，但整体的趋势就是这样，可能再过十年、二十年，人类的道德会更加沦丧，状况会更加可怕。

美国黑人民权运动领袖马丁·路德·金曾说："不是所有的人都会出名，但每个人都可以变得伟大，因为伟大是通过为他人服务而界定的。为别人提供服务……并不一定要认识柏拉图和亚里士多德，并不一定要会爱因斯坦的相对论，并不一定要了解力学第二定律。你所需要的是一颗优雅的心灵和充满爱的灵魂。"

马丁·路德·金的话确实很有道理。大家可以观察一下自己是否伟大？我认为人人都有伟大的潜质，因为人的慈悲是与生俱来的，只不过一般人的悲心比较狭隘，只是关心亲人朋友，所以还需要扩展与升华。

很多人认为大乘佛教非常伟大。确实是这样，不过大乘佛教的伟大不在于它的建筑多么辉煌，不在于它的佛像多么庄严，也不在于它的历史多么悠久，如果从这些角度观察，它不一定算得上伟大；大乘佛教之所以伟大，就在于它无私利他的精神——无条件地给予别人、帮助别人、奉献别人。

你们不一定都学过大乘佛教，也不一定都有这样的心量，但要知道这种精神非常宝贵，值得去追求。



学会过简单的生活

我接触过一些人，他们特别喜欢穿名牌衣服、吃山珍海味、用高档产品。其实不需要这样，现代人应该学会过简单的生活。

当然，如果你经济条件非常富裕，吃穿用度样样高档是你的自由，但如果能够过朴实的生活，也很好的，一件衣服穿上一二十年，吃饭尽量节约，出行安步当车。

简单的生活有很多益处，对自己而言，可以培养知足少欲心，而且珍惜了福报；对整个世界而言，也有助于解决环境、粮食等方面的危机。

很多人可能去过非洲、柬埔寨、越南等地方，那里有多少孩子没有衣服穿？有多少人没有饭吃？我们如果肆无忌惮地浪费资源，不说从宗教角度，即便从做人角度，恐怕也于心有愧。

爱因斯坦曾说：“简单淳朴的生活，无论在身体上，还是精神上，对每个人都是有益的。”对于这一点，我们自己也可以体会得到——如果对生活的要求不是很高，内心就不会背负很大的压力，很容易悠游自在。

佛经中记载，曾经释迦族有一个国王出家了，很多人听了都非常诧异：他贵为国王，居然出家了！（前段时间有些大学生出家，大家都很惊讶，其实这也没什么。）他们于是到佛陀那里询问缘由。

佛陀告诉他们：这个国王以前住在富丽堂皇的宫殿里，身边有很多保镖，但是睡觉时依然惶惶不安；如今他住在简陋的茅棚里，连门都没有，却睡得非常安详。他现在的生活虽然简单，却很快乐。

大多数在家人不可能过出家人那样特别简单的生活，但也应该尽量简化生活。

其实，现代人的很多痛苦，都是因为无法安于简单，或者说贪欲膨胀所致。包括人类的许多战争，表面看来是由嗔恨引发，但究其根源还是贪心作祟——国与国之间为什么爆发冲突？就是为了一块地盘、一处矿产等。人与人之间为什么发生矛盾，比如有些兄弟姐妹、亲戚朋友之间关系难以调和？也是源于一些利益纠纷。所以，如果能够知足少欲，这些冲突都会减少。

生活在感恩里

还有一点非常重要，就是要学会感恩。

每个人可以想一想：无论是吃一口饭、喝一口水，单凭自己的力量能不能成办？

实际上，一口饭、一口水的背后都凝聚了无数人的汗水和辛劳，甚至很多动物因此牺牲了宝贵的生命。

比如今天我们在这里交流，这个建筑肯定凝结了很多人的心血，当时有多少工人在这里辛苦地劳作；这个麦克风也蕴含了很多人的劳动，制作过程中有很多人付出了汗水。而我们没有贡献一分钱，没有付出一分劳动，现在如果认为使用它们理所当然，那么也不合理，因为并没有付出。

但现在很多学生好像不具备感恩心，似乎自己一生下来就是大学生，父母没有养育他，老师没有教导他……其实不是这样的，你走到今天，父母对你付出了多少？老师对你付出了多少？朋友对你付出了多少？乃至这个社会以及整个地球对你付出了多少？对此都应该深思。

如果你能够有一颗感恩的心，就会找到自己；如果找到了自己，也许从另一个角度，就能找得到青春的美好。

对于年轻人而言，青春也许并非如你们想象，但如果能怀着一颗坚强、善良、感恩的心，就可以平稳地走过青春，甚至收获成长与喜悦。

香港中文大学问答

『 *2014* 年 *8* 月 *6* 日 』

（一）**问**：我是香港中文大学法学院的硕士。佛教认为存在地狱道、天道等六道，请问这一点如何证实？



答：要证明世上的事物存在，有几种方式：

一、现量。对于比较明显的事物，我们的眼识等五根识，在无错乱的情况下可以直接感知，比如眼见色法、耳听声音、舌尝味道，以此就可以确定色法等存在。这种证明方法非常简单直接。

二、比量。对于比较隐蔽的事物，可以依靠逻辑推理来证实。

比量跟现代逻辑学中的三段论是一回事：三段论是依靠大前提、小前提引出结论，或者通过已知的理由推测未知的法，而比量也是运用能立根据推出所立的结论。

打个比方，假如我没有去过美国，那么通过询问去过的人，依靠对方的可靠语言来推知美国的存在，这就是运用了比量。

很多人觉得“凡是我看不见的，肯定不存在”。如果明白比量的道理，就知道这种观点不合理，有些事物虽然没有亲眼见到，但是运用比量可以证实，那么也可以确定它们真的存在。

三、教量。对于非常隐蔽的事物，比如光、原子、夸克等等，可以依靠专业人士的语言来证实。

大家都清楚，世间专业领域的问题，非专业人员一般知之甚少，而专业人员则会了如指掌；同样的，六道轮回极为隐蔽，超越了一般人的认知范畴，但是佛陀却悉知悉见，所以可以依靠佛陀的语言来证实其存在。

印度的月称论师也曾说“六道轮回并非一般人所能了知”，一般人能接触到人道、畜生道，但对其他道则茫然无知。不过，也有人做噩梦时见到鬼或者机缘巧合遇到鬼，那时就知道鬼是存在的。另外，现代科学对于天人也探测到一部分，比如外星人，不过对于他们的了解非常有限。

然而，如果借助佛的智慧，就可以轻松地了知饿鬼、天人乃至地狱众生的存在。

当然，在运用佛语作为依据时，首先要相信其准确性，而有关佛语的真实无误，在佛教论著中进行了严密论证；有了信心之后，我们发现佛在很多经典中都说存在六道，那么就可以断定六道的真实性。

除了六道轮回，因果规律也是非常隐秘的，需要依靠佛语来证实。

有一位美国教授，研究龙猛菩萨观点多年，昨天他用了一个浅显易懂的比喻描述因果法则的隐蔽性：一只苹果被箭射穿了，当时大家只看到这个结果，对于背后的因缘一无所知。同样的，一家中的两兄弟，一个聪明、一个愚笨，人们只是看到这个结果，却难以窥测其中的原因，因为这可能关乎前世，而这种横亘三世的因果关联在佛经中有着深细的分析。

一个人要明白量子力学的一些原理，要花上很多年；同样，六道轮回与业因果的道理看似简单，但是要生起真实信心，也要下一番功夫——至少十到二十年中不断地学习相关教理，最后才能真正明白。

（二）**问**：这个时代中灾难不断，比如马航空难，以及最近的地震。面对这些，我们可以做些什么？

答：作为一个善良的人，看到他人遭遇灾难，应当力所能及地伸出援助之手。如果是佛教徒，可以通过诵经、念咒

等方式为遇难者和幸存者祈福。我前段时间也呼吁一些佛弟子，至少念一部经回向给最近灾难中的受害者。

其实不论你信仰哪个宗教，抑或没有信仰，既然生活在这个世界，都应当关注我们的共同家园，尤其大学生更应如此。现在个别大学生对什么事都漠不关心，天天沉溺于玩手机，这不是很好。

另一方面，灾难的出现其实是无常规律的一种昭示。

见到他人的离去，人们往往很少思考自己何时死亡，这是无常观没有修好。其实无常不仅会光顾别人，我们每个人都可能突然遭遇生命的危机。即便没有遇到重大灾难，看似岁月静好，在座的人也会一个接一个地告别世间，再过五十年，这里的大多数人都会不在人世。所以，都应当树立无常的观念，这很重要。

（三）**问**：在台湾有这样一群人，他们愿意在死后将身体捐赠给医学院，供解剖使用，让学生在自己的身体上探索生命的奥秘，而学生们称这样的“老师”为无语良师。

我因为学佛才知道人死后的八小时内，身体不能被触碰，但是又被这群特殊的大愿“老师”所感动。请问他们将身体奉献给医学，会影响往生吗?

答：遗体捐献不仅在台湾有，在世界其他地方也有。

按照佛教的观点，确实如你所说，临终者最好是在安详的状态中离开，并且他身边的人不要哭泣，不要做不如法之事，而应该念诵清净的咒语、经文，让临终者在经咒声中逝去，这样他会更容易获得解脱。

不过，有些人不一定承认人死后还有灵魂，更不相信灵魂可以去往清净刹土，所以他们愿意在去世后将身体奉献给医学界，这也没什么不可以。但如果是佛教徒，可能会有自己的想法和安排。当然，佛教徒中也有不考虑来世，将身口意全部奉献的情形。

（四）**问**：我的爸爸患鼻咽癌快四年了，我的妈妈得了忧郁症，我的老公是精神分裂症，还有我的奶奶也卧病在床，我身边有太多的病人，我不知道自己为什么会有这种遭遇。

今年我进入佛门参加静修，但是却得不到家人的理解。这些都困扰着我……



答：在广阔无垠的轮回中，众生的业确实千差万别。说到业，大家一定要小心谨慎，因为它会深深影响着你的人生。

如果要深入了解业，需要明白“因”与“缘”的概念：“因”是成就果法的根本因素，比如前世的一些业；“缘”是成就果法的辅助因素。打个比方，苗芽依靠种子、水、土等聚合而生，其中种子是因，水、土等是缘——虽然水、土等对苗芽也起了很大作用，但最根本的因素还是种子。

世间的任何果都是因缘和合而生，因与缘缺一不可，这一点谁也无法否认。如果只有因而没有缘，不必说产生果法，乃至“因缘”这个词也没有了存在的必要。

不过现在很多人不明白这个道理，遇到问题只看缘不看因，由此导致很多事无法解释。比如许多人希求财富，但是并非人人都如愿以偿，即使付出同样的努力，依然是有人金钵满盆，有人两手空空。对于这种现象，如果只看缘——今生的努力，而不看因——前世的福报，可能永远找不到其中的缘由。

世间的命理学家也会研究命运，但是仅限于观察今生，而不会结合前世进行分析。实际上佛陀说过：“欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。”意思是，想要知道自己前世造了什么业，就看今生所感受的果报，想要知道自己来世的情形，就看今生做了什么。这句话看似平常，但是蕴含的义理却非常深奥。

你的家中有很多病人，这一点我依据教理推断：应该是前世的因所致——你们一家人前世造了不好的业，比如一起吃动物肉，由此就导致今生一起感受痛苦。

这种业，在现代人身上也愈演愈烈，比如每年春节前后，各大饭店都是人头攒动，一家一家围坐在一起，大快朵颐地嚼着动物肉。每每看到这种情景，我都非常伤心和感叹：他们现在开开心心地造恶业，来世却要哭哭啼啼地承受苦果，实在可怜！

所以，造成你家庭不幸的原因，可能不是别的，而是一家人往昔曾一起造过恶业。因此你遭遇这种痛苦时，更应深入思维因果，生起坚定的信心。

不过，你的这种遭遇，很多人也有类似的经历。虽然面对不幸并非易事，但还是要内心坚强，因为任何痛苦都有尽头，而且都能转化。另一方面，在佛教团体中，如果有人遭受灾难，其他人都会伸手相助，这在其他群体中不一定有。所以很多人会关心和帮助你的，你更应该坚强。

如果是我家中发生类似的事，我不会特别悲痛，也不会难以承受，而是会想：这是大家前世一起造业的结果，唯有好好忏悔才能化解，而且要坚强地活下去，勇敢地把该做的事做好。

换个角度看，人间的痛苦比之地狱、饿鬼的痛苦根本不算什么，是微乎其微的。

所以，希望你坚强、勇敢地面对困境，一切都会过去。

（五）问：如今世间有不少素食主义者，请问素食有哪些好处？

答：素食能带来很多利益。

首先，素食对培养善心很有帮助。

一个人如果酷爱吃肉，会变得性情暴躁，而如果选择吃素，性格则会慢慢变得温和。这一点在动物界也看得出来，食肉动物，诸如狼、虎之类，都有锋利的爪牙，且生性残忍；而食草动物，诸如野兔、牛等等，则比较温顺。

站在更长远的角度看，即生中特别爱吃肉的人，将来如果转生为人，会特别霸道、恶劣；如果转生为动物，也不会是温和的食草动物，而会成为猛兽之类。所以，吃素对自己的生生世世都有意义。

其次，素食对健康大有裨益。

我认识一个人，他之前吃肉，后来转而吃素。我问他感觉如何，他说："吃素后身体非常轻松，高血压、心脏病等都缓解了。"

其实吃素对健康的作用，在现代医学中也得到证实，所以如今很多没有信仰的人，并非出于对众生的悲心，而是为了身体健康，从而加入吃素的行列。

再者，素食也受到爱美人士的青睐。

吃肉容易让身体发胖，而吃素则能变得苗条。有个人说自己之前吃肉时感觉好像吃一斤就会胖一斤，吃素后身材变得正常了。

总而言之，素食确实是一种很好的饮食选择。

（六）**问**：我很想劝身边更多人吃素，请问怎样才能很好地完成这件事？

答：劝人吃素的发心是很好的，不过实际去做时也要具有善巧。

佛经中讲过一个“母亲救子”的比喻：一个小孩子生病了，但是医生开的药很苦，难以下咽，如果直接喂给他，他肯定不愿吃。后来母亲怎么做的呢？她把药涂在自己乳房上，然后给孩子喂奶，这样药和着奶水就被孩子一起喝下去了，最后孩子的病也得以痊愈。

这个故事告诉我们：度化众生时，运用善巧方便很重要。

不过现在有些佛教徒却背道而驰，他们特别狂热，即便看到路人，也会急不可待地说：“快皈依吧。”这样不但无法达到目的，还会适得其反，引起对方的厌烦。

同样的，你想要劝别人吃素，也要考虑对方的情形。有些人的食肉习气根深蒂固，一时难以扭转。我就听说有个人每天一定要吃活青蛙，自己一边剥一边吃，而且对此习以为常，如果突然要求他吃素，也很困难。所以面对类似的情形，不能操之过急，可以慢慢观察因缘再去劝导。

总之，劝人行善也要具足善巧，而善巧源于内心的智慧。要获得智慧，唯一的途径就是坚持不懈地学习。

不过现在很多佛教徒不爱学习，不知道香港的佛教徒怎么样？五年前我来这里时有些不太满意，当时我说："十五年前我来过这里，这次再来时发现个别人没有任何进步。"后来听说有人很不服气："您怎么这么说呢？我还是有进步啊，十五年前您来时，我还没有修加行，现在我基本修完了。"修了十多年，还只是"基本"修完。（众笑）

实际上我们要知道，佛学不是简单的书本知识，并非看几页书就能明白，而是要深入学习才能有所领悟。

去年我去美国、德国的一些学校时发现，那里很多教授学习佛法的精神，令我这个出家多年的人都十分钦佩——他们付出了非常多的时间、精力、财力、物力，甚至把家中的重要之事暂时搁置，而到其他地方参学，在参学过程中还通晓了当地的语言。凭借着精进、严谨与科学的态度，他们对于因明、中观等甚深道理都非常通晓。

与这些人形成鲜明的对比，个别佛教徒的学佛却沦于形象——开法会时就背着包、拿着转经轮赶过去，平时既不看

书，也不修行，虽然已经皈依一二十年了，但对于三宝的含义，还是懵懵懂懂。

这种“形式化学佛”的现象需要断绝，否则佛教会被毁坏——不是唯物论者，不是其他宗教徒，而是一些盲目无知的佛教徒会葬送佛教的前途，因为这些人不具备高尚的人格，不了知佛教的道理，由此会使其他人认为佛教是一种迷信。

“文革”期间，“迷信”是一个非常泛滥的词。而如果人们不爱学习，那么迷信在这个时代依然存在。

前段时间有些教授说：迷信从拉丁美洲一直蔓延到日本，后来在中国大地不断滋生。

有些人认为佛教是迷信，其实佛教的教义完全经得起智慧的观察，而且现在官方也不会把“迷信”一词安在佛教头上。但是个别佛教徒的行为不如法，确实会给佛教造成不良影响，比如天天都是求保佑、求加持、求灌顶，而且特别喜欢做个仪式然后吃吃喝喝——当然，仪式也并非一无是处，儒家也说仪式有其历史与存在价值——但仪式不是最主要的，最主要的是明白仪式所传达的内涵，否则确实容易成为“迷信”。

总之，特别希望佛教徒能长期深入地学习教理，这是我给佛教徒的一个建议。



（七）**问**：学佛之后，我的一些朋友觉得我神神道道的，比如饭前还要供养。我的哥哥因为对佛教不了解，同时出于对我的爱护，也常常阻止我学佛。我该如何面对这些？

答：我刚才也讲了，作为佛教徒，吃饭、走路等行为都应相合于场合，这方面要具备方便与智慧。

至于你的哥哥，可能也是很好的人，但是目前并不信佛，那你也不用强迫他学佛，因为每个人的因缘不同。同时，对于他的观点和行为，你不必特别反对，有必要时可以适当随顺，但是根本的见解上不能跟他同流合污。

（八）**问**：乔布斯年轻时就去印度学禅，而且一生食素，为什么却在五十多岁就离开人世?

答：乔布斯的早逝，跟他学佛没有什么关系。

他刚刚离去时，有关他的传记大概有三个版本，其中两个我都看过。从传记中可以了解到他把每天当作生命的最后一天，所以他的离开也并非不情愿，因为他对待生命的态度就非常随缘。

另外，乔布斯生前的理想是给人类的生活创造便利，这一点他确实做到了，生命的价值已经实现，这就足够了。其实人不一定非要活得很久。从另一个角度而言，一个人即便寿命很长，如果整天造恶业、害众生，这种长寿也没有什么意义。

（九）问：我来自澳大利亚，感觉年轻人的困惑好像不分东西方，这些困惑反映出他们缺乏处理生活中必然问题的智慧，也说明他们所接受的教育没能教给他们这种智慧。那么您觉得在如今的学校教育中添加什么课程，可以解决这一问题？

答：确实如你所说，东西方的年轻人有着类似的价值观、类似的追求，也有着类似的困惑，比如梦想与现实的落差。这种状况应该引起社会的关注，尤其教育界人士的关心。

对于当前的学校教育，北京大学一位教授曾这样评价：“我们的一些大学，包括北京大学，正在培养一些‘精致的利己主义者’。”这句话语惊四座。

后来大家眼中的一个“青年精英”出事，有些记者对他作了采访，之后感慨道：虽然他颇具才华、擅长社交，是年轻人中的佼佼者，但是我们不了解他的价值观，可能他无法平衡欲望与现实，就滑向了堕落的深渊。

年轻人身上出现的很多问题，归根结底跟如今的教育有着直接关系——俗话说“教书育人”，教书是书本知识的传

授，育人是道德品行的培育，但是目前很多学校只有“教书”，没有“育人”。

如果让我提一些建议，我觉得学校中应该增加传统文化为主的道德教育，比如《弟子规》以及大乘慈悲理念，依靠这些文化精髓，可以帮助学生树立正确的人生观、价值观，对整个社会乃至全世界也会带来不可估量的利益。现在藏地个别的中专、大专院校也在讲授《入菩萨行论》《佛子行》等论著。

因此，我非常希望《弟子规》等先贤教言以及大乘佛教的珍贵理念，能在学校教育中得以推广。不过要实现这一目标，也并非依靠我这样一个佛教徒的呼声就能实现的，更重要的还是广大民众提出合理的建议和诉求，这样逐渐会有一定作用。

（十）**问**：现在密宗、禅宗、净土宗在中国内地以及其他有华人的地方，都比较盛行，那么哪个宗派更契合自己，对此如何观察？

答：密宗、禅宗和净土宗确实在如今的汉地很受欢迎，将来一段时间中也许会更加兴盛。

我想就总的趋势而言，信仰佛教的人会越来越多，身份上也会有前所未有的变化——以前大多是老年人或遭遇挫折的人，现在则表现出年轻化、高层次化的态势，比如相当一部分佛教徒是高校教师、政界要员以及商界精英，他们信仰佛教并非出于盲目，而是通过智慧观察发现佛教的道理真实不虚，依靠一种笃定的信解而趣入佛门的。

我在《残酷才是青春》的前言中也讲，不少人认为佛教是老年人的宗教，但实际上佛教对年轻人也非常有用。不过我希望年轻人最好是没有遇到挫折时，就早一些接触佛法，这样会从中受益良多，否则，如果已经苦不堪言才遇到佛法，那时自己也会深感惋惜。

关于你的问题，其实禅净密三宗可以圆融修持。近代科学家黄念祖居士就是这方面的典型例子，他既修密，也参禅，同时也学净土宗。我看过他的传记，觉得他的观点非常圆融，特别适合如今包容并蓄的时代。

20 年前我来香港时，这里修净土宗的人比较多，学密宗的也有一部分，两派的追随者经常发生冲突，不过现在基本没有这种现象了。

我希望你不论选择净土宗、密宗还是禅宗，都应当知道：这三者都是释迦牟尼佛传下的清净教法，因为佛陀所传八万四千法门的核心是四谛，而密宗以及显宗的净土宗、禅宗，乃至天台宗、华严宗等，对于四谛的解释，在大的原则上没有什么差别。

所以，面对不同宗派，我们不应忽视其根本的共同点，而在细微差异上争辩不休。不论修学哪个宗派，都没必要舍弃或诽谤其他宗派。

现在有个别人对密宗颇有微词，其实观察一下就发现，他们根本不了解密宗，只是断章取义、毫无根据地诋毁。这非常可笑，如果觉得密宗某个道理不合理，可以开诚布公地说出来，大家探讨与辩论，问题自然迎刃而解，而没必要在背后指指点点。其实这些诽谤者中，有些是别有用心，有些是空虚无聊，有些是愚痴无知，有些甚至是精神状况出了问题。实际上真正以智慧衡量就知道，密宗的教义是纯净无垢的。

佛教各宗派的团结和合，对个人的修行与解脱有很大帮助。

不仅是佛教内部的派别，不同宗教也需要团结起来。我刚刚开完各宗教间对话的会议，现在不论佛教、天主教、基督教还是伊斯兰教，以及儒教和道教等各宗各派，都共同致力于维护这个世界，在这方面发挥作用。

而作为非宗教信仰者，也有必要了解一下宗教。有些专家说："现在的大学教育只包含人类知识的五分之一，其中古希腊哲学只有部分内容出现在大学课程中，而印度哲学、佛教哲学以及古罗马哲学等等，则是缺失的。"因此大学生不要认为自己对世间包罗万象的知识已经了如指掌，觉得"我是大学生，学问很大"。其实并不是这样。

我昨天遇到一个名人，为人非常谦逊，他说："其实我也是普通人，只不过以偶尔的因缘拥有了一些名声，实际上内心还是有很多烦恼。"

所以，很多大学生也应当学会低调、谦虚，如果能做到这样，那么寻找真理的路会更加顺利，最终也会如愿以偿。